

HAZLA TUYA

Metodología para el Hombre Alfa de hoy



por **Gerry Sánchez**

5 semanas que cambiarán tu vida
para siempre.

Conoce las cualidades que **toda mujer**
busca en un hombre.

A stylized, handwritten signature in white ink.

Dating Coach

HAZLA TUYA

Descubre cómo convertirte en el hombre que toda mujer desea y que todo hombre admira.

Dedicado para ti, hijo mío, que aunque aún eres una idea, aquí está lo que me hubiera gustado saber acerca de ser un hombre. Espero que seas un varón de bien y utilices esto de manera responsable.

Tu padre,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gerry Sánchez', written in a cursive style.

Gerry Sánchez.

Por Gerry Sánchez

©2013, Todos Los Derechos Reservados

Antes de que empieces a leer:

Todo lo que aquí aprenderás me ha tomado mucho tiempo investigarlo, aprenderlo y perfeccionarlo.

Literalmente me ha llevado años de mi vida hacerlo.

Esto es un compendio de lo que tienes que aprender, perfeccionar y dominar para ser un hombre exitoso con las mujeres y en la vida en general.

Este libro es muy fácil de leer, claro y conciso. Lo escribí de tal manera de que puedas aprender los puntos clave de manera rápida y puedas verlo cada que lo necesites para que no tengas que leer el libro completo para acceder a la información que necesitas en ese preciso momento.

Lo ideal es que lo leas y encuentres las partes que te gusten y hagas notas al respecto, así como las cosas que tienes que trabajar y mejorar.

Recuerda que el éxito con las mujeres, como en la vida en general, es parte de un ejercicio diario, es un resultado. Somos seres de rituales, y de tus rituales, es decir, lo que haces día con día, definirá gran parte de quien serás en un futuro.

Quiero inspirarte para que seas mejor cada vez y no dejes de poner en práctica estos principios.

Entre más los ejercites, más pronto formarán parte de tu personalidad. Si persistes lo lograrás.

Probablemente al principio incluso te sientas un poco raro o creas que esto no es para ti. Créeme que al empezar a leer este libro, estás mucho más cerca de alcanzar abundancia y éxito con las mujeres que la mayoría.

Mucho más cerca que una inmensa mayoría que prefiere estar viendo televisión, jugando videojuegos, emborrachándose, durmiendo, etc.

Tú decidiste tomar este camino de mejora constante, te felicito.

Usa este libro como referencia, es importante que lo leas de manera regular para fin de que puedas lograr los cambios necesarios.

Mucha gente comete el error de leer el libro y pensar que dominan y tienen ya internalizado todo lo que viene aquí. Abstente de cometer dicho error.

Recuerda que la repetición es la madre de toda habilidad. Verás algunos conceptos una y otra vez para fin de que retengas la información lo más posible.

Sigue leyendo hasta que lo practiques y lo tengas totalmente internalizado, hasta que forme parte de ti.

Léelo, haz tus propias notas y ejercicios, no dejes de repasar este material hasta **que sea tu piloto automático.**

Deseo que este libro haga una diferencia tanto en tu vida, como en la de los demás.

Es por eso que está al alcance de todos de forma gratuita. Es mi contribución a lo que mi parecer, es una generación de seres humanos sin rumbo y sin pasión por la vida.

Que lo disfrutes.

Tu opinión es muy importante para mí.

Envíame un email con tus ideas, comentarios, preguntas e incluso quejas a:

Sitio: www.gerrysanchez.com

Correo: gerry@gerrysanchez.com

YouTube: <http://www.youtube.com/GerrySays/>

Facebook: www.facebook.com/gerrycoaching

Twitter: [@gerrysays](https://twitter.com/gerrysays)

Teléfonos:

Los Ángeles, CA +1 310 9230675

Ciudad de México +52 55 44852661

Que disfrutes mucho esta lectura y espero hacer una diferencia en tu vida.

¿Quién es Gerry Sánchez?

Te voy a contar una historia con la que te sentirás identificado.

No me esconderé con “nicknames” raros ni detrás de una falsa identidad, este soy yo.



Me abriré contigo para que puedas saber y tomar conciencia de que tus problemas, frustraciones, miedos e inseguridades **son más comunes** de lo que tú crees.

Un poco de mí:

Mi vida al igual que la tuya, no ha sido nada fácil, sin embargo, siempre tuve, igual que tu (aunque no lo creas, es por eso que estas aquí), sed de vivir, sed de felicidad completa y abundancia en todos los aspectos de mi vida.

Al igual que tú, a lo largo de mi vida **tuve que conformarme** con lo que me llegaba, amigos, educación, una carrera, trabajo, y si, lo peor de todo, la novia que me llegara.

Si, ya sabes, la que siempre estaba ahí y no te quedaba de otra más que ir con la corriente.

Después te aferras a ella porque es lo único que crees que puedes tener o “peor sería nada”.

Toda esa mentalidad te lleva a permitir todo tipo de pisoteos e incluso hasta infidelidades.

Ruegas por regresar con ella y que no te deje. **Intentas de todo**, flores, serenatas, muñecos de peluche, cartas, poemas, intentas hacer el detalle más original y romántico que se te puede ocurrir, para darte cuenta de que...**Estas en un punto mucho peor que antes.**

¿Te suena conocido?

Durante años viví bajo toda esta ceguera de que tenía que conformarme con mis circunstancias, frustraciones, y desesperación.

Llegué incluso a pensar que tenía que estar agradecido por ello y resignarme.

Yo no pensaba que podría tener ni la posibilidad ni más remota oportunidad de conocer y relacionarme con mujeres que yo creía fuera de mi alcance o que según mis creencias no eran para mí.

Llegué a pensar en que **tenía que hacerme millonario** ó pasar horas en el gimnasio para tener un cuerpo escultural porque creía que solo así iba a poder escoger yo a las mujeres con las que quería estar.

Primeramente me gustaría decirte que estas en el lugar adecuado solamente si:

- Enfrentas dificultades día con día para conocer o tener mujeres en tu vida.

- Si piensas que sólo siendo guapo y millonario puedes escoger una novia.
- Si te sientes frustrado y sin rumbo en la vida.
- Si tu novia te ha dejado o te ha engañado.
- Si te sientes presa del miedo y la resignación.
- Si te sientes frustrado de ser ignorado por tu círculo social, en especial las mujeres.

Seamos honestos, cuántas veces no has querido algo por el simple hecho de que lo has visto en la televisión, las películas de Hollywood o incluso **tu propia familia y amigos** te dicen una y otra vez que necesitas cierta cantidad de dinero, marca de coche, un yate, avión, etc.

Todos parecen tener la receta para la felicidad, pero ninguno de los que te da el consejo es, digamos el estandarte de dicha felicidad.

O el típico amigo que te da consejos de cómo ser un hombre atractivo para las mujeres o como ligar y no pesca ni un resfriado.

Cuántas veces no has escuchado, y peor aún, **creído** que todas las mujeres son “unas interesadas” y que lo único que les importa es el dinero.

Has creído que cierta marca de coche de lujo te da “x” número de mujeres por kilómetro. La lista es interminable y nunca es suficiente.

Aquí descubrirás por qué **nada de eso es cierto** y no son más que tonterías.

Te voy a ahorrar ese camino lleno de dolor y frustración, te voy a compartir todo lo que yo se y que me llevó más de 7 años descubrir.

Hace ya más de siete años que llegó un punto en mi vida que estaba tan desesperado y frustrado que no pude más y me hice la promesa a mi mismo de que iba a aprender a conocer y seducir a las mujeres más guapas y que más me gustaran **sin importar lo que me pudiera costar.**

Empecé a salir, leí cada libro que existe acerca de psicología, comportamiento humano, relaciones, intimidad, sexualidad, seducción, etc.

Asistí a infinidad de seminarios y conferencias.

Escuché cada audiolibro, vi cada video existente acerca de conocer mujeres y conseguir más citas.

Volví de esto mi **obsesión.**

Invertí todo mi tiempo y grandes cantidades de dinero que gasté inútilmente, lo vi como una inversión directa a fondo perdido.

Y adivina que... nada de eso funcionó.

Todo lo que ahí decían me parecía raro y no iba con mi personalidad. A veces funcionaba, a veces no.

Más importante que eso, no me sentía ni autentico, ni yo mismo.

Me dediqué todos esos años a realmente aprender y estudiar por mi mismo y aprender de los mejores y de los expertos.

Aprendí y vi cosas que nunca hubiera imaginado o creído posible.

Fue hasta después de haber aprendido todo esto, que hice mi propio sistema, mi propio estilo de **cómo conocer y atraer a cualquier mujer.**

Aprendí a comunicarme de una manera más eficaz y exitosa con las mujeres.

Un día comencé a notar que ya no respondían hacia mi como antes, finalmente sabía cómo hacer que sintieran una atracción inexplicable hacia mi, **sin hacer un mayor esfuerzo.**

Por fin podía decidir con que mujeres relacionarme.

Eso es lo que vas a aprender conmigo.

Mis más últimas y nuevas técnicas ahora están disponibles para ti.

Tú puedes **desde ahora** convertirte en ese hombre que atrae magnéticamente a las mujeres.

Esto ya es posible para ti.

Este libro está diseñado para que lo puedas aprender, aplicar e internalizar.

Deseo que sea este el principio de lo que será una vida abundante en todos los sentidos.

Advertencia

Descubrirás todo lo que los hombres no saben hoy acerca de ser **sumamente atractivo** para las mujeres.

Aprenderás a ser un hombre irresistible.

Descubrirás las características que las **mujeres buscan desesperadamente** encontrar en un hombre hoy en día.

No hay mujer con la que platique y no me comente acerca de la escasez de hombres con estas características que aquí vas a obtener.

Te sugiero que no te aproveches del conocimiento que vas a adquirir, ya que es **sumamente poderoso**, úsalo siempre para bien y nunca para mal.

Al emprender este camino y dominar estas características vas a formar parte de manera automática al 1% de la población mundial que tiene **acceso a las mujeres más guapas** y de alto valor.

Dicho lo anterior, espero que disfrutes este camino igual que yo lo disfruto y lo seguiré disfrutando.

Deseo para ti todo el éxito, felicidad y libertad que mereces. Sobre todo, que goces la compañía de las mujeres más bellas que siempre soñaste.

Índice

Capítulo 1

Introducción

¿Qué es un Hombre Alfa?	15
Origen del término Hombre Alfa	15
Características de un Hombre Alfa	17

Capítulo 2

Seguridad total en ti mismo

Primera y más importante característica	20
Listo para cualquier situación	21
Miedo	22
Miedo vs Miedo Ficticio	24
Usando el miedo a tu favor	26
Ansiedad del crecimiento	28
Tu pasión en la vida	30
Puedes hacer lo que tu quieras	31
Estrategias para volverte un hombre más seguro	32
¿Qué es lo que realmente quieres?	34
Una prueba de lo que será	35
Ejercicios Semana 1	40

Capítulo 3

Presencia

Fuerte presencia física	45
Lenguaje corporal	46
Asumiendo siempre un desenlace positivo	48
El camino al éxito	49
Ejercicios Semana 2	51

Capítulo 4

Liderazgo y toma de decisiones

Liderazgo	56
Tomando tus propias decisiones	57
¿Quién toma tus decisiones?	58
¿Por qué te dejó tu novia?	59
Ejercicio. Un turista en la ciudad	61
Ejercicio. Primera cita bajo tus reglas	63

Capítulo 5

Dominio de ti mismo y de las situaciones

Ejemplo de la dominancia	66
¿Estás en control?	68
La víctima, otro enemigo de la atracción	72
Las pruebas femeninas	74
Ejercicio. Tomando el control -	75
Introspección	
Ejercicio. Plan B	77

Capítulo 6

Habilidades Sociales

Inteligencia Social	80
Ejemplos de calibración social exitosa	82
Escuchar	84
Ejercicio. Escuchar	87
Misión Final	90
Conclusión	96
¿Y ahora qué hago?	100

Preguntas Frecuentes

¿Necesito Coaching en Seducción?	109
¿Cuándo es el momento para empezar?	110
¿Cómo se si el coaching es para mi?	112
¿Cuántas sesiones de coaching necesitaré?	114
¿Cómo puedo saber si este coaching tendrá resultados?	115
¿Cuánto tengo que invertir y que resultados obtendré?	117
Contacto	122

Capítulo 1

Introducción

¿Qué es un Hombre Alfa?

Abordaremos en este libro el tema principal y la piedra angular del crecimiento en la vida de un hombre: El hombre Alfa.

Descubrirás qué es un hombre alfa.

Aprenderás las cinco características principales para que puedas formar una personalidad alfa.

- Seguridad total en ti mismo
- Presencia
- Liderazgo y toma de decisiones
- Dominio de ti mismo y de las situaciones
- Habilidad social

Verás ejemplos claros y breves.

Finalmente veremos estrategias a seguir que puedes implementar durante la lectura de este libro para que empieces a gozar del éxito con las mujeres desde hoy.

Origen del término Hombre Alfa

Probablemente el término te es familiar, ha estado rondando por ahí los últimos años.

El término viene del reino animal, particularmente de los animales sociales como lo son los primates.

Macho Alfa es aquel que es líder en su comunidad.

Es aquél que tiene acceso a los mejores recursos, así como: comida, posición social, libertad de decisiones, comodidades y obviamente **hembras a su elección y disposición.**

Todo esto, abre la posibilidad de preservar sus genes en la alberca genética, asegurándose de que su descendencia siga siendo la **dominante.**

En el reino animal, el estatus de Alfa se consigue mediante habilidades principalmente físicas (con excepción de algunas especies como los Bonobos que crean alianzas políticas para derrocar al Alfa, este tema es fascinante), como luchas a muerte. El animal que tenga una mayor capacidad de cazar, mayor fuerza, mayor tamaño o que haya demostrado una capacidad superior para liderar y proteger al resto del grupo.

Una vez demostradas dichas habilidades, el Macho Alfa gozará de una vida llena de comodidad y protección por parte de los demás miembros de la manada. También gozará de abundancia de comida, recursos y obviamente de hembras.

Existe actualmente mucha confusión con respecto al término. Se ha deteriorado el concepto de Hombre Alfa reduciéndolo a un hombre agresivo, descalibrado socialmente, irrespetuoso, ególatra y egoísta.

Aclaremos de una vez que el Hombre Alfa no es agresivo, al contrario, es **seguro de sí mismo** (la raíz de la agresividad es una gran inseguridad en sí mismo).

Las creencias que tiene sobre si mismo (tanto limitantes como potenciadoras), el lenguaje corporal, habilidades sociales y de comunicación juegan una parte importantísima en la distinción entre un Hombre Alfa y uno “Beta”, por llamarlo de alguna manera.

A continuación, algunas características y comportamientos de un hombre alfa. Las siguientes son características a las mujeres **no se pueden resistir** cuando un hombre las tiene.

Algunas características de un hombre alfa

Característica	Comportamiento
Sabe cómo y cuándo hacer las cosas.	Actúa bajo sus propias intenciones.
Sabe lo que quiere y va por ello.	No busca validación externa; cree en sí mismo y va por lo que quiere.
Tiene sus propios gustos y sistema de valores.	Sabe por qué le gusta lo que le gusta. Le da valor a lo que solamente él cree que es valioso.
Se desenvuelve en cualquier ambiente positivamente.	No se deja intimidar por la belleza, estatus o bienes materiales.
Sabe qué es lo que permite tanto de sí mismo como de los demás.	Sabe decir “no”.

Sentido de dirección en la vida.	Goza de energía y pasión por la vida.
Tiene claro lo que merece en la vida.	No se conforma con lo que tiene. Siempre va por más.
Sabe escuchar a los demás.	Se encuentra siempre presente en el momento.
Genera empatía.	Tiene experiencias por compartir, sencillo y sincero.
Sabe comunicar.	Habla fuerte y claro, sin titubeos o nerviosismo.
Es seguro de sí mismo y de lo que está haciendo.	Mira directamente a los ojos.
Líder.	Toma decisiones sin miedo a equivocarse.
Asertivo.	En control, firme. Sin ser agresivo o pasivo.
Ejerce su poder.	No entrega ni regala su poder a nada ni a nadie.

Un Hombre Alfa respeta a los demás en especial a las mujeres y las protege cuando es necesario.

Un Hombre Alfa no es ególatra, al contrario, es humilde.

Esto lo hace carismático, no presume ni “se da cuenta” de que es Alfa.

Como consecuencia es aún **más atractivo** para las mujeres.

Un hombre Alfa no es egoísta, al contrario, él sabe quién es y goza de abundancia en todos los aspectos de su vida.

Por tanto, es generoso con los demás ya sea de forma material o dando siempre lo mejor de sí mismo.

Entonces...

- ¿Quién es ese Hombre Alfa?
- ¿Qué es lo que lo convierte en un líder?
- ¿Qué tiene ese hombre que carecen los demás?
- ¿Cuál es la diferencia entre un hombre común y corriente y un Hombre Alfa?

A simple vista las diferencias pueden ser pocas, la línea parece ser muy delgada. Sin embargo, la diferencia es abismal.

Veremos a lo largo del libro los pilares más importantes de una personalidad alfa con ejercicios para que puedas integrarlos a tu vida desde hoy.

Capítulo 2

Seguridad Total En Ti Mismo (Semana 1)

La primera y más importante característica

Esta es la base de todas las demás características, no es necesario que la desarrolles primero que las demás.

Tu crecimiento en este aspecto tan importante de tu vida no será del todo ordenado ni lineal (velo por el lado bueno, esto lo hace sumamente divertido).

Al desarrollar una característica (cualquiera que sea), automáticamente desarrollarás las demás.

Todas son co-dependientes. Al desarrollar una desarrollas las demás de manera directa, lo mismo sucede de manera negativa.

Un hombre Alfa se caracteriza por confiar en sí mismo, en su capacidad de enfrentar **cualquier situación** que se le pueda presentar, ya sea positiva o negativa.

Confía en sus capacidades y habilidades en todo momento.

Cuando digo cualquier situación, me refiero a cualquier situación.

¿Listo para cualquier situación?

Esta pregunta se la hice a uno de mis amigos a los que coacheo:

Si, ya sabemos que quieres abundancia en tu vida y principalmente de mujeres.

No habría nadie en el planeta que te dijera que no al menos que estuviera mal de la cabeza, ¿Correcto?

Ahora veamos si ya sabes lidiar con esto...

¿Estás listo para enfrentar una situación en la cual estén dos mujeres con las que tuviste que ver ahí presentes?

Vas a una fiesta con una y de repente... Bam! ahí está la otra.

Su respuesta literalmente fue:

¡Eso nunca va a pasar!

Si, ya se, probablemente tú crees también que es imposible.

Afortunadamente mi amigo se encuentra en el camino correcto y trabajando para que sus problemas sean de este tipo y no una depresión por soledad.

A lo que iba,

¿Qué tipo de problemas quieres en tu vida?

Una en donde tus problemas sean de ese tipo, problemas de abundancia o que sean de escasez.

Recuerda que la realidad es que, los problemas no son más que “**sorpresas inesperadas**”.

Volviendo al tema de seguridad total en ti mismo. Te voy a compartir una experiencia.

Miedo

Cuando yo empezaba a emprender por mi mismo y decidí llevar una vida en la cual mis reglas son las que rigen mi vida, el poder ser dueño de mi tiempo y ser **libre**.

Recuerdo muy bien que los demás se burlaban de mi y la gran mayoría no creía en mi.

Probablemente no estarías leyendo este libro de haber hecho caso a todos los comentarios negativos y desalentadores.

Pero...

¿Sabes que fue lo que me afectó e impactó mucho más fuerte en mi vida? **Las creencias que yo tenía acerca de mi mismo.**

Eso fue lo que me llevó a postergar lo que yo ya sabía que tenía que hacer, en lo que tenía que trabajar, en mi vocación.

Ponía igual que tu, pretextos como:

Es muy temprano, ya es muy tarde, no he hecho ejercicio, después de comer, después de desayunar, etc.

Utilicé métodos tan sofisticados como la evasión creativa, en donde hacía cosas que realmente eran muy productivas pero que no eran lo que tenía que hacer realmente en ese momento.

Todo con tal de no enfrentar al peor enemigo en la historia del hombre, el miedo.

Me dejé paralizar por esos miedos, miedos como: fracasar, que dirán de mi, no tener una mujer valiosa en mi vida, miedo al éxito, miedo a no tener amigos, miedo a no ser suficiente, miedo a ser humillado, etc. (tu sabes bien de que hablo).

Recuerda que:

“El mayor miedo de los humanos no es la muerte, el mayor miedo del ser humano es la humillación.”

Veamos como todo lo que creemos como miedo realmente solo existe en nuestra cabeza, no existe en el plano real.

Miedo Real vs Miedo Ficticio

El miedo real es el que sientes cuando verdaderamente podría haber una consecuencia irreversible para tu integridad o la de tus seres queridos.

Podrían ser cosas como miedo a ser asaltado, miedo a ser atacado por un animal salvaje, miedo que sientes cuando vas a un lugar o zona que sabes que es conflictiva, etc.

Este tipo de miedo es totalmente real e incluso un mecanismo de defensa muy efectivo.

Bajo esas circunstancias, definitivamente es un buen momento para que sigas a tus instintos e incluso te alejes de esa peligrosa situación.

Cabe mencionar y especificar que los miedos a los que aquí me refiero (tanto real y ficticio), son manifestados de manera similar en tu cuerpo.

Son exactamente las mismas reacciones químicas; el nerviosismo, la sequedad en tu boca, tu cuerpo temblando, y también esa sensación de escalofrío provocada por el envío de sangre a tus extremidades por si es necesario que hagas uso de ellas para huir de ahí.

Tenemos infinidad de formas para referirnos a decir que se “te va a salir”.

Para nuestra fortuna, este tipo de “cableado” emocional, no es funcional hoy en día, puede que lejos de ayudarte, te esté privando de llegar a esas metas que tanto quieres.

¿No es ilógico que sientas como si te fueras a morir (literalmente hablando) cada que quieres agarrar valor para ir a conocer a una mujer guapa?

No sólo eso...

Puede también que te esté alejando de triunfar en algún proyecto que no te atreves por el miedo que sientes de emprenderlo, o quizá de hablarle a esa guapa mujer que has visto una y otra vez y no te atreves a acercarte para conocerla porque sientes todas las reacciones de tu cuerpo, ese cocktail de químicos “protegiéndote” de una consecuencia que hoy en día está muy lejos de suceder (al menos en el mundo civilizado).

Recuerda que éste cableado emocional es un vestigio de nuestros ancestros.

En un mecanismo antiquísimo proveniente desde tiempos anteriores al hombre de Neanderthal.

Mi punto es, que en ese entonces, si es que te atrevías a hacer algo que estuviese en contra de los principios de tu tribu en particular, eras relegado de la misma, lo que traería como consecuencia tu muerte debido al aislamiento.

El mismo destino te deparaba si llegabas a meterte o intentabas tener sexo con las mujeres de una tribu vecina o incluso con las que pertenecían a tu propia tribu.

Las consecuencias podrían ser desde una expulsión y exilio de la tribu hasta una muerte a garrotazos.

El punto principal y meollo de todo esto, es que sepas que estos miedos y reacciones, en su gran mayoría, ya no son vigentes y han expirado.

Son muy útiles para ciertas situaciones, sin embargo, debes distinguir cuando se trata de un miedo con fundamento y que representa una consecuencia significativa para ti y para tu integridad o simplemente es un vestigio, un sistema de protección que ya no tiene razón de ser.

Usando el miedo a tu favor:

La próxima vez que te encuentres en una situación en la que el miedo te invada y te paralice para actuar, recuerda estos puntos y lo distante que dicha situación está de ponerte en un peligro considerable.

La siguiente ocasión en que veas a una mujer que te atraiga y sientas que quieres poner un pretexto, simplemente ve a conocerla, tu pretexto va a estar ahí esperándote igual que tu botella en el antro.

Recuerda que tanto ella como tu esperan conocer a ese alguien especial.

Las mujeres esperan **en todo momento** conocer a ese hombre que se atreve a ir por lo que quiere, a ese hombre que hace lo que quiere, que sabe lo que quiere y no tiene miedo ni titubea a la hora de expresarlo ni de perseguirlo.

Elas también tienen el mismo interés que tu de que las conozcas.

Si no fuera así. ¿Por qué crees que salen maquilladas, oliendo delicioso, con faldas cortas, vestidos apretados, tacones altos y escotes pronunciados?

Para que tu las veas!

Si, es para que las veas y aprecies, pero imagina su desilusión y desagrado si sólo te quedas ahí viéndola como un corte de carne, como si nunca hubieras visto a una mujer en tu vida, o peor aún, que solo volteas a verlas por atrás (créeme, se dan cuenta).

Elas saben que si no vas es porque te faltaron pantalones.

En vez de hacer eso, tienes que ir como un verdadero hombre a conocerla y tomarte la molestia de indagar quien es ella.

Probablemente se trate de tu próxima novia, cita, una mujer con la que tengas sexo increíble o una buena amiga.

Lo más importante es que sepas que si haces caso de ese miedo, jamás lo vas a llegar a saber y puedes perderte de algo increíble y nuevo en tu vida.

Toma el riesgo, concientiza que ese sistema de defensa y esas reacciones que sientes, no son más que un vestigio del pasado, que pase lo que pase vas a sobrevivir y estarás bien.

Ansiedad de crecimiento.

Así le denomino a el tipo de reacciones y sensaciones que te mencioné que forman parte de un mecanismo de defensa humano ante situaciones adversas y de peligro.

Debes hacer las “paces” y estar al pendiente de esta “ansiedad de crecimiento” y de saber que cuando ésta se presente debes actuar en contra de ella y a pesar de ella.

Si, ni modo, toca que te agarres bien, tu sabes qué.

Cada que sientas esa ansiedad, recuerda que estás frente a una oportunidad invaluable, una poderosa lección se encuentra ahí para ti, para que aprendas de ella.

Créeme, vas a crecer mucho al entregarte ante esa situación y actuar.

En pocas palabras, no hay nada malo que pueda pasar si te lanzas ante la ansiedad de crecimiento.

Todo lo que vas a obtener de ella es positivo y forjará tu carácter como hombre.

Aunque sea una “derrota” (no te recomiendo verlo de esta forma), y por el momento ella no esté interesada

en conocerte, no importa, debes estar contento contigo mismo y felicitarte.

Hiciste lo que un verdadero hombre, un Hombre Alfa, un hombre con valentía y respeto por sí mismo hace.

Actuaste a pesar de sentir todo esto en tu contra.

Si practicas lo anterior, automáticamente destacarás del común denominador, este tipo de acciones y valentía a pesar del miedo es lo que diferencia a un hombre grande de uno pequeño.

Esto en sí, te hace sumamente atractivo. Es lo que hace un líder, tomas riesgos y sabes que lo mejor de la vida está poniéndote en la línea de tu zona de confort.

Como Hombre Alfa debes saber, que todo lo que implique estar dentro de tu zona de confort, así como el huir de tus miedos, implica que sigas estancado en donde ahora te encuentras.

Es lo que provoca que sigas haciendo lo mismo una y otra vez y que esperes un resultado distinto.

Albert Einstein definía de esta manera la locura:

“Locura es hacer una y otra vez lo mismo esperando tener un resultado diferente”.

La ausencia de miedo es una utopía, al menos hasta que nuestro sistema tanto nervioso como emocional siga siendo el mismo que el de nuestros ancestros...

No tendremos un cambio en nuestro entendimiento ni en nuestra forma de enfrentarlo.

“Coraje y valentía no es la ausencia de miedo, es la capacidad de actuar y enfrentarlo a pesar de sentirlo.”

Eso es lo que diferencia a un hombre legendario, exitoso e inspirador de uno mediocre y conformista.

La próxima vez que te encuentres con tus miedos y empieces a sentir esas emociones y reacciones, no te olvides de hacer las paces con ellas y actúa hacia tu propio crecimiento.

Tu pasión en la vida.

No fue hasta que no logré cambiar las creencias que yo tenía de mi mismo y trabajar en ellas, que logre saber mi potencial y explotarlo.

Y lo hice funcionar porque sé que esta mi pasión en la vida, enseñarte a ti a como ser un hombre exitoso con las mujeres y en la vida en general.

Mi pasión es lo que me inspira a que yo te enseñe todo esto, que conteste todas tus preguntas, tus correos, que diseñe nuevos programas para ayudarte, ser tu coach, despertarme a las 6:00 am y dormir a las 12:00 am, esa **energía inagotable** la tengo porque estoy en contacto con lo que realmente me apasiona en la vida.

Todo lo anterior es **sumamente atractivo** para las mujeres.

Ellas pueden detectar de manera inmediata si tu eres uno de esos hombres que está viviendo con pasión o sin rumbo.

Créeme, **yo te garantizo** que juntos vamos a llegar a ese punto de indiferencia en el cual te va a dar exactamente lo mismo lo que piensen de ti, ese momento en donde no pase nada si te rechazan, en donde paradójicamente estarás rodeado de mujeres y de gente valiosa.

Un punto en el que tu miedo sea reducido y actúes a pesar de él.

Un punto en el que no temas conocer a las mujeres más guapas.

Donde tendrás tantos amigos y mujeres como te sea posible. Todos de un valor importante en tu vida. Es decir, gente que aporte algo a tu vida y no gente que solo sea una rémora.

La gente te seguirá por tu autenticidad, sentido de dirección y fortaleza.

Puedes hacer lo que tu quieras

Si, ya sé, suena muy fácil, a superación personal o libro de autoayuda.

Déjame decirte que existe una gran fuerza en las palabras que te dices a ti mismo.

Eso lo veremos más adelante.

Mientras tanto repite frente al espejo: **“Yo puedo hacer lo que yo quiera.”**

Hazlo, nadie te está viendo, nadie va a pensar que eres un tetazo por hacerlo.

Primero te será muy raro e incómodo, pero te vas a acostumbrar, y mucho más rápido de lo que crees, formará parte de ti.

Tú también tienes ese potencial, también tienes esa inteligencia, también tienes ese empuje y pasión por la vida, pero antes tienes que encontrarla.

Para ser un hombre seguro, en control, y en dominio de sí mismo, es necesario que estés conectado con tu pasión en la vida.

Si quieres encontrar tu pasión en la vida, tengo excelentes ejercicios que quiero compartir contigo y que me ayudaron a mi a encontrar mi vocación y pasión.

Estrategias para volverte un hombre más seguro de ti mismo

Si, ya se... Gerry, ya basta de preguntas.

Dame la píldora mágica, la táctica, la receta.

La tendrás, pero empecemos con lo más complicado.

Tienes que hacerte estas preguntas para que rápidamente puedas ser más exitoso con las mujeres.

Esta estrategia nos va ayudar a que definas quien eres y por donde puedes empezar, que puedes mejorar de ti y que área necesita de ayuda urgente.

Hazte las siguientes preguntas, si quieres referencia o no tienes la menor idea de por dónde y cómo empezar, mándame un email a gerry@gerrysanchez.com y con gusto te ayudaré.

- ¿Quién eres?
- ¿Te gusta quién eres?
- ¿Te gusta cómo te vistes? ¿Por qué?
- ¿Qué tipo de música te gusta? ¿Por qué?
- ¿Cómo es tu **mujer ideal**? (incluye también personalidad).
- ¿Cuándo fue la última vez que escogiste una novia?
- La novia que tienes actualmente (si es que tienes), ¿La escogiste tu? o fue porque no tenías de otra.
- La novia que quieres, ¿Se fijaría en alguien como tu? ¿Por qué?
- ¿Por qué no tienes el éxito que quieres con las mujeres?

- ¿Qué te lo está impidiendo?

Para volverte más exitoso con las mujeres como en la vida en general, necesitas ser **específico** y saber comunicarlo (lo veremos más adelante).

Tu energía irá siempre hacia donde te enfoques. Afectándote tanto positivamente como negativamente. La decisión final está en ti.

¿Qué es lo que realmente quieres?

La mayoría de los hombres con los que hablo acerca de este tema, no pueden explicar específicamente cual es el resultado que esperan.

Por tanto... ¿Buscas poder acercarte a una mujer sin miedo a que te rechace?

¿Buscas poder conocer más mujeres de manera cotidiana?

¿Buscas ser más atractivo e irresistible para las mujeres?

¿Buscas un one night stand?

¿Buscas una relación formal?

¿Buscas a tu futura esposa?

¿Quieres formar una familia?

¿Volverte más seguro de ti mismo?

¿Ser más seguro en la presencia femenina?

¿Tener más amigos?

¿Incrementar tu círculo social?

¿Ser admirado y respetado?

¿Ser el líder en tu entorno social?

¿Saber desenvolverte exitosamente en todos los ambientes?

¿Qué es eso que estás buscando?

Una vez que sepas **exactamente** qué es lo que quieres, podrás aplicar la información de este libro para alcanzar dichas metas.

Un par de preguntas más antes de empezar con los ejercicios de esta semana.

¿Qué tanto quieres ser exitoso con las mujeres?

¿Qué tanto estás dispuesto a hacer para poder ser exitoso con las mujeres?

Una prueba de lo que será.

Antes de las asignaciones, quiero que hagas un ejercicio de altitud. Este ejercicio ha tenido un enorme

impacto en mi vida como en la vida de con quienes lo he compartido.

Te servirá también mucho para aclarar las preguntas anteriores si es que tuviste problemas para contestarlas.

Es necesario que lo hagas con papel y pluma. Anota todas tus respuestas.

Aquí va... Imagina una línea del tiempo.

Imaginarás una línea de tu vida en **diez años** si aprendes, aplicas e internalizas todas estas características en tu vida.

Imagina que:

- Te acercas a las mujeres totalmente seguro de ti mismo.
- Las mujeres se sienten atraídas hacia ti, por el simple hecho de ser tu.
- Eres el centro de atención en tus círculos sociales.
Eres un hombre lleno de pasión y alegría por la vida.
- Tienes una vida abundante y plena en todos los sentidos y aspectos de tu vida.
- Te desenvuelves en cualquier ambiente con éxito.
- Eres admirado y respetado.
- La gente quiere imitar tu camino y ser como tu.

- Tienes una rutina diaria que te rejuvenece, te llena y te hace sentir pleno.
- Tienes hábitos que te hacen sentir mejor a ti y a los demás.
- Tienes tendencia a hacer siempre las cosas positivas para ti y para los demás.
- Tu diálogo mental es siempre positivo y motivador.
- Te ves sano y en forma, lleno de energía vital.
- Afrontas tus problemas con decisión y firmeza.
- Las mujeres no pueden evitar preguntarse quién eres.

¿Qué tal? Increíble, ¿No?

Ahora quiero que me digas, **bajo este mismo escenario...** ¿cómo será tu vida en diez años si eres así?

Dime:

- ¿Cómo eres físicamente?
- ¿Quién está contigo?
- ¿Tienes novia? ¿Cómo es?
- ¿Quiénes son tus amigos?
- ¿Qué haces de tu vida?
- ¿Cómo te ves?
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Eres feliz?
- ¿Qué te hace falta?

Si pudieras cambiar algo del pasado, ¿Qué cambiarías?

¿Qué le aconsejarías a tu “yo” de hace diez años?

Realmente sorprendente tanto el poder de la imaginación como la proyección. Recuerda que para que exista algo en el plano real, primero tuvo lugar nuestra mente.

Te exhorto a que uses esa visión y la detalles lo más posible. Esa será nuestra meta a alcanzar.

Ahora hagamos lo contrario.

Quiero que me digas que pasaría si sigues viviendo como hasta el día de hoy...

Sí, me refiero a que sigas viendo mujeres guapísimas y que te atraen pero no vas a conocerlas porque:

- Ya es muy tarde.
- Mejor otro día.
- Que van a pensar los demás.
- No me veo bien hoy.
- No estoy lo suficientemente borracho.
- Seguramente tiene novio.
- ¿Qué tal si me rechaza?
- Se ve muy alzada.
- No soy lo suficiente para ella.

La lista tanto tu, como yo, sabemos que es interminable, cualquier cosa, por más ridícula que esta sea, es un pretexto para no ir.

El ejercicio también incluye que imagines que sigues durante diez años con:

- Tu misma rutina diaria
- Tus mismos hábitos
- Tus mismas tendencias
- Tus mismos pensamientos
- Tus mismas acciones
- Sigues postergando lo que tu sabes que tienes que hacer.
- Sigues comiendo comida chatarra
- Sigues dejando de resolver este grave problema con las mujeres,
- Sigues con tu diálogo mental negativo
- Sigues con esa baja autoestima,
- Sigues esperando el día en que los problemas se arreglen solos.
- Sigues con esos mismos **miedos**.

¿Ya?... Suficiente, tómate unos minutos y respira.

Sin palabras, ¿Verdad?

Creo que prefieres el primer escenario. (Eso espero)

Reflexiona acerca de estas preguntas y visualiza hacia donde estás yendo.

Te recomiendo leer diariamente estas preguntas para que tengas una dirección y aspiración.

La mente es muy poderosa y en lo que te enfoques, es hacia dónde vas a canalizar tu energía.

Ejercicios para ejercitar la seguridad en ti mismo

Como lo dije al principio, trabajaremos cada uno de estos pilares de manera semanal. Tienes que comprometerte conmigo y principalmente contigo mismo que lo harás sin poner excusa ni pretexto.

Ejercicios para la semana número uno.

Ejercicio 1. Sonriendo a los extraños

Durante estos primeros siete días, el primer ejercicio es sumamente fácil y no tiene complejidad alguna.

Vas a salir a la calle a observar a los demás. Te darás cuenta de que la mayoría de las personas no se la pasan bien. Puede ser que tengan prisa, no durmieron lo suficiente, tienen mucho trabajo, su vida es miserable, etc.

A lo que voy es: Siempre hay un pretexto, una queja o un algo/alguien externo a quien echarle la culpa de su mal humor.

¿Increíble verdad?

Tú, comenzarás tu día diferente, vas a salir a la calle a simplemente sonreír, pasarla bien, no importa si no te devuelven las sonrisas o si te sientes un poco inadecuado, es normal, son años de condicionamiento cultural que te han reiterado repetidamente de que tienes que poner cara de “ocupado” para que los demás piensen que eres productivo.

El hecho de que sonrías y seas una persona amistosa, es increíblemente atractivo para las mujeres.

Por el simple hecho de que ella ya tiene suficiente drama en su vida (sí, las mujeres son emocionales), no quiere alguien que la haga aún más dramática.

Al contrario, ellas quieren alguien que les cambie el estado de ánimo, alguien que las haga **divertirse**.

No me mal entiendas, no me refiero a que seas un payaso o entretenedor. Me refiero a que seas una persona agradable y amena.

Un hombre que no se **tome la vida tan en serio**.

Para llegar a serlo tienes que empezar por lo básico que es **sonreír**.

Si no tienes problema con esto, comienza por decir un simple “hola” mientras sonrías a todas las mujeres que te parezcan atractivas.

Verás cómo cambia la expresión de su rostro. Si eso no sucede, que no te importe y tu sigue con tu tarea.

Al sonreír, te vas a sentir incluso mucho mejor.

Ejercicio 2. Cambio de “chip”

Como ya te explicaba, lo que tu crees y piensas de ti mismo, afecta toda la forma en que te comportas y te diriges a los demás.

Este ejercicio consiste en que te pongas en “modo social” y por tanto, puedas acercarte a las mujeres con una energía mucho más atractiva.

Las afirmaciones y las creencias que tienes de ti mismo, son **reprogramables**.

Tienes que escucharlas y repetirlas una y otra vez para fin de que se instalen en tu subconsciente.

Haz una lista con diez afirmaciones (creencias) que te gustaría tener de ti mismo.

Aquí enlisto algunas que puedes utilizar.

Sin embargo, para que tengan mayor impacto en ti, es necesario vengan de ti para que te causen emoción.

- Soy exitoso.
- Soy interesante.
- Puedo atraer a la mujer que yo quiera.
- Estoy cómodo conmigo mismo.
- Soy irresistible.
- Soy social.

- La gente me admira.
- Estoy en control de mi mismo.
- Soy un líder.
- Soy un **hombre alfa**.
- Soy auténtico.
- Soy carismático.

Ahora. Haz una lista con tres canciones que te gusten, tus favoritas. Tres canciones que no importe lo que esté pasando pero siempre te impactan de manera positiva y cambian tu estado de ánimo para bien.

Ahora, sube el volumen y dale play a las canciones, canta o baila si así lo deseas.

Disfruta de ese estado positivo, escucha cada nota con atención.

Ya que las estés disfrutando y te sientas listo...

Empieza a repetir tus afirmaciones una y otra vez.

Mientras repites tus afirmaciones necesitas encontrar un movimiento que te guste. Por ejemplo, un aplauso o chasquear tus dedos.

Repite eso diariamente para que lo puedas internalizar, veras como después de hacerlo cinco veces ya no te sentirás extraño.

Lo que estamos haciendo aquí no es imitar a Barney el dinosaurio.

Esto, aunque no lo creas, es realmente poderoso.

El ejercicio consiste en asociar las tres cosas con emociones positivas para que cada que necesites estar en éste estado, basta con uno de estos “interruptores” para que te sientas de inmediato en este “mood” o modo social.

Cuando estás en este estado te sientes **seguro de ti mismo, poderoso, capaz y atractivo.**

Todo esto lo notarán las personas a tu alrededor, las mujeres se sentirán enormemente atraídas hacia ti.

Lo lograrás mediante el increíble poder de la subcomunicación, consecuencia de la combinación de las creencias correctas que vimos en este capítulo combinadas con un lenguaje corporal adecuado. (siguiente capítulo).

Capítulo 3

Presencia (Semana 2)

Fuerte presencia física

¿Recuerdas esa última vez que alguien en alguna fiesta o reunión “jaló” tu atención inevitablemente, como si hubieses sentido una obligación de voltear?

¿Qué tiene esta persona que provoca que las cabezas giren en su dirección independientemente de lo que estén haciendo?

¿Sabías que las mujeres saben cuando se sienten atraídas hacia un hombre o no en fracciones de segundo?

La atracción comienza mucho antes de lo que tu crees.

La información que revelas de ti, no inicia cuando abres la boca para decir algo, inicia desde que te despiertas día con día, en forma en que te conduces por el mundo.

Dices mucho más de lo que crees.

La interacción con una mujer inicia realmente mucho antes de lo que crees. **Empieza en cuanto ella te ve.**

Bastan menos de dos segundos para que ella haga un “escaneo” de quien eres, que haces, como eres, y lo más importante:

Si eres un buen candidato para tener sexo con ella.

Paul Ekman, un reconocido psicólogo experto en la materia, e inspiración de Hollywood para hacer la serie “Lie to Me”.

Ha dedicado su vida entera a encontrar lo importante del lenguaje corporal en las interacciones humanas.

Si supieras que lo que dices con la boca, es decir, con las palabras, únicamente representa el 7% de tus interacciones con los demás...

¿Qué empezarías **ya** a monitorear en tu persona?
¡Exactamente!

Lenguaje Corporal

El como caminas, te ves y te mueves representa una mayoría de 60% (cuerpo) y 30% al tono de tu voz y su resonancia.

La gran mayoría ignora esto por completo.

Hay veces que ya perdiste toda tu oportunidad con una mujer por éste simple hecho.

Partiendo de esto sabemos entonces, que no es necesario que una mujer pase toda una tarde contigo

para que ella tenga una idea de cómo eres y quien eres.

¿Somos prejuiciosos?

Si, en éste plano de la realidad, dimensión, planeta, matrix, etc.

Desgraciada o afortunadamente (ahora), esto se remonta a la evolución de las especies que si quieres profundizar en el tema, escíbeme un mail y lo comentamos.

¿Qué comunicas a las otras personas de ti?

Aún más específicamente... ¿Qué comunicas de ti a las mujeres?

Vamos a trabajar en estos ejercicios para que comuniqués ser un hombre sexualmente atractivo y dejes de ser solo su mejor amigo.

Todas estas características se refieren a la parte exterior que es el cuerpo.

Pero, ¿Qué están pensando? ¿Qué piensan acerca de ellos y de la vida?

Recuerda que lo que pienses se verá reflejado fisiológicamente y vice versa.

Asumiendo siempre un desenlace positivo.

Los estudios reflejan que lo que tienen en común entre estas personas es la forma de pensar tanto de sí mismos como del mundo en el que viven.

Partiendo de que toda realidad es diferente, es decir, literalmente “cada cabeza es un mundo”, tu interpretación de la realidad es muy diferente a la mía y diferente de todos los demás seres humanos.

Encontraron que estas personas exitosas (en **todos** los aspectos de su vida, si, eso incluye mujeres) viven en un estado mental muy diferente al común denominador de la población.

Es como si vivieran realmente en **otra realidad**.

Preguntándoles acerca de las creencias que tenían del mundo en sí como tanto de sí mismos se dieron cuenta de lo siguiente:

- Creen que el mundo es un lugar amigable.
- Esperan lo mejor de las personas, es decir, dan el beneficio de la duda (no confundir esto con estupidez).
- Saben lo que tienen que hacer y si no saben hacer algo, buscan aprenderlo.
- Van por lo que quieren.
- La opinión de los demás es utilizada únicamente como referencia, es decir, al momento de tomar una decisión final, no es de importancia.
- Su marco de referencia es interno, no externo.
- No necesitan validación de los demás.
- Seguridad en sí mismos.

- Asumen que las mujeres están atraídas hacia ellos.
- La gente se siente atraída hacia el por el simple y sencillo hecho de ser el.

Fuerte presencia física.

El siguiente punto “El camino del éxito” no iba a formar parte de este libro, no es necesario que lo leas.

Sin embargo, me siento en la obligación de compartirme cómo piensan este tipo de personas de la atracción y seducción, como en la vida en general.

Recordemos que al final del día todo se debe integrar.

El camino del éxito

Se han hecho innumerables estudios en las últimas dos décadas acerca de qué es lo que realmente define a las personas exitosas de las fracasadas.

Obviamente se han llegado a varias conclusiones con sus respectivas controversias.

No ahondaré mucho en el asunto, ya que éste tema merece un libro o libros por sí solo.

Lo curioso y en lo que convergen dichos estudios es en descalificar nuestra manera de vivir hoy en día como la “correcta”.

Los estudios retan nuestro paradigma vital acerca de que el tener ciertos artículos nos hará exitosos, atractivos e irresistibles y no al revés.

Es decir. Hoy en día, se nos inculca desde pequeños a buscar el éxito de forma equivocada. Se nos motiva y se nos “instala” un paradigma de éxito que consiste en tener, posteriormente hacer y finalmente ser.

Si tienes duda acerca de lo que digo, ¿Cuántas veces no escuchaste la “receta de la felicidad”?

Va algo así:

“Estudia, crece, escoge una carrera, busca un trabajo, una novia (la que sea es buena), ten hijos, gasta, endéudate, vive para trabajar y poder pagar esas deudas, ah, y no se te olvide sonreír y aparentar que eres feliz”.

No voy a ahondar en este tema tan controversial, solo quiero compartirte que por más que busques referencias acerca de este modelo, no encontrarás alguien que haya alcanzado lo que ésta “receta” promete.

Para no desviarnos del tema central y para darte una buena noticia: No necesitas tener todo eso para tener a la mujer de tus sueños.

Afortunadamente muchos estamos volteando hacia un modelo en donde si existen estos resultados, el modelo sería exactamente al revés.

Primero **ser** (¿quién eres?), **hacer** (tu pasión en la vida, vocación y regalo al mundo), y finalmente **tener** (vivir tu mejor versión).

Esto es atractivo, auténtico e irresistible para cualquier mujer. Eso es un hombre diferente y seguro de sí mismo.

Ejercicios para la semana número 2

Voy a asumir que estas cumpliendo con todas tus asignaciones, así que daré el capítulo de Seguridad en Ti Mismo por visto.

Ejercicio 3. Lenguaje corporal Alfa

Durante esta segunda semana, vas a internalizar y a vigilar en todo momento que estés realizando los siguientes ajustes.

Verás que con estas sencillas modificaciones la gente en general, en especial las mujeres, te van a tratar de un modo distinto.

Estarás comunicando lo correcto al ser un hombre que se respeta a sí mismo, carismático y atractivo.

- **Camina derecho, con la espalda erguida.** Esto comunica que estás orgulloso de quién eres.
- **Mira a los ojos,** no tengas miedo.

Nota: No prolongues demasiado el contacto visual, puedes parecer psicópata y la puedes asustar.

Al principio un contacto visual del 80%, comunica que eres seguro de tí mismo sin comunicar un desorden o mala intención.

- **Toma tu espacio.** Donde quiera que te sientes expándete no te hagas “chiquito”.
- **Reclama tu espacio vital.** Un Hombres Alfa usa más espacio que el hombre estándar.

Nota: No te acuestes en la mesa.

- **No te inclines hacia ella.** Mantente erguido, de lo contrario subcomunicarás tu interés en ella demasiado pronto.

Nota: Ni aunque quieras subcomunicar interés en ella lo hagas.

- **No cruces tus brazos.** Esto comunica inseguridad, nerviosismo o que estás cerrado hacia ella, a la defensiva.
- **Sonríe ligeramente.** No hay nada más encantador para una mujer que una ligera sonrisa.

Piénsalo bien, realmente no hay porque sonreír, al contrario.

Las emociones se contagian. Usa eso a tu favor.

- **Habla fuerte y con claridad.** Habla con tu diafragma, tu voz debe resonar, estás orgulloso de ti y de tu voz.
- **No tienes que gritar tampoco.** Habla con tu tono de voz *natural*.
- **Respira hondo y no únicamente con tus pulmones.** Usa tu diafragma, esto te ayudará a estar más relajado.

Al llevar más oxígeno a tu cuerpo tu cerebro funcionara mejor, estarás más presente y te sentirás mejor.

- **Escucha.** Este es un punto sumamente importante, ésta es la falla de la mayoría de los amigos que coacheo.

Generalmente no están atentos a ella. Pon toda tu atención en ella, escucha lo que te está diciendo con sus gestos y su lenguaje corporal.

No estés pensando en lo siguiente que vas a decir, eso vendrá de una forma u otra.

Ejercicio 4. Noche de películas

Vas a ver alguna de las siguientes películas y vas a observar el lenguaje corporal de los personajes enlistados.

- **“Ocean’s Eleven”**. Observa el Lenguaje Corporal de Brad Pitt y George Clooney.
- **“James Bond”**. Cualquiera es un buen ejemplo, en especial las de Pierce Brosnan.
- **“Top Gun”**. Observa a Tom Cruise y Val Kilmer. Tanto su Lenguaje Corporal como su comportamiento son propios de un Hombre Alfa.

Ellas quieren ver **tu mejor versión**, da siempre lo mejor de ti, muévete por el mundo con orgullo.

Si internalizas correctamente esta parte tendrás un 70% ganado, ya que tus creencias y seguridad en tí mismo se ajustaran acorde a tu lenguaje corporal.

Una vez que fortalezcas tu seguridad y tengas una fuerte presencia física podrás empezar a caminar en la dirección correcta y hacia donde tu quieres.

Empezarás a notar las consecuencias, que por cierto, son fabulosas.

Verás cómo eres tratado de una manera diferente, tanto como hombres como con mujeres.

Empezarás a observar el lenguaje corporal de las demás personas y saber qué es lo que realmente te quieren comunicar.

Incluso sabrás cuando una mujer **se siente atraída hacia ti** aún cuando ella no se ha dado cuenta y no lo pueda explicar.

Si profundizamos empezará incluso a notar cuando te mienten o cuando alguien no está siendo 100% honesto contigo.

Podrás ver a través de alguien que no está seguro de lo que te comunica.

En fin, las ventajas son innumerables, como te mencioné antes, si internalizas esto, tienes la mayoría ganada.

Capítulo 4

Liderazgo y Toma de Decisiones (Semana 3)

Liderazgo

Una de las características predominantes entre los Hombres Alfa es el liderazgo.

¿Qué es el liderazgo?

En los últimos años se han hecho muchos estudios al respecto y también ha habido nuevos conceptos acerca de este tema.

Definiéndolo muy a grandes rasgos, un líder es aquel que:

- Toma decisiones tanto para el y para los demás que lo siguen.
- Tiene una visión, es decir, la capacidad de “ver el futuro”.
- Inspira a los demás a compartir y luchar por esa visión que comparten.
- Motiva a los demás.
- Saca lo mejor de las personas.
- Tiene iniciativa propia sin miedo a equivocarse.
- Está consciente de que al tomar decisiones cometerá errores inevitablemente.
- Sabe que el camino al éxito se compone de fracasos y de levantarse de los mismos.
- Aprende y valora las lecciones.
- Cuando pierde, no pierde la lección.

- Está consciente de que el hecho de dejar que alguien decida por él es una decisión en sí.
- Constantemente se encuentra tomando decisiones.

Estas son algunas de las características que tienen en común las definiciones actuales de liderazgo.

Debido a que el tema es incluso controversial, nos enfocaremos en qué es ser un líder y como desarrollar este liderazgo en el terreno de la atracción y seducción con las mujeres.

Tomando tus propias decisiones

Como líder debes estar consciente de tus facultades y capacidades, debes saber que es infinitamente preferible que tu tomes la decisión de a donde la llevarás a que ella la tome por ti.

El hecho de que dejes que ella escoja el lugar a donde van a ir, es un signo de debilidad e inseguridad acerca de ti mismo.

Espero que a estas alturas ya sepas que la debilidad no es una característica que provocará que ella tenga precisamente, fantasías sexuales contigo. Si no todo lo contrario, ¿verdad?

En los grupos siempre hay alguien que toma las decisiones de a dónde van a ir, que van a hacer, etc.

Adivina quien toma esa decisión... Si, el **líder** de ese círculo social.

Casualmente, te darás cuenta que en la gran mayoría de los casos tiene características de un Hombre Alfa y por ende, es muy atractivo para las mujeres.

Esa seguridad en sí mismo, es magnética.

En todos los círculos sociales existe uno, y si no eres tu en el tuyo, ya sabes que tienes que hacer.

Nota importante: No fuerces el ser líder en un círculo o interacción social, esto actuaría en tu contra al parecer inseguro y que quieres demostrar algo.

El tema es complejo y merece una explicación aparte para más avanzados.

¿Quién toma tus decisiones?

Aunque no te des cuenta, todo el tiempo estás tomando decisiones.

Si no estás tomándolas tú, alguien más está tomándolas por ti.

Es pertinente que te preguntes, hasta hoy en tu vida...

- ¿Dejas que los demás tomen las decisiones por ti?
- Cuando invitas a salir a una mujer que te atrae, ¿Dejas que ella decida a donde van a ir?

- ¿Tu forma de vestirte la escogiste tú?
- La carrera que tanto persigues, el trabajo en el que estás, ¿Lo elegiste tú?
- Tu religión, ¿La elegiste tú?
- Lo que te es atractivo y lo que buscas en una mujer, ¿Lo elegiste tú?

Piénsalo, probablemente, la mayoría del tiempo hayas estado en piloto automático.

Lo positivo de ésta situación es que nunca es tarde para aprender algo.

Empieza por hoy ya a tomar **tus propias decisiones**.

Las mujeres detectan esto de manera instantánea.

Puede tanto jugar a tu favor (si las tomas), como en tu contra (si dejas que ella lo haga por ti).

¿Por qué te dejó tu última novia?

Si tu permites que ella tome las decisiones estas entregando tu poder.

Nunca entregues tu poder.

Ella no lo quiere, ella quiere ver que eres un hombre seguro de a donde va.

Si tu entregas tu poder y las decisiones a ella, las consecuencias van a ser desastrosas, te lo estoy diciendo por anticipado.

Ella te dejará por alguien que sepa llevar su masculinidad y alguien que se respete como hombre.

Elas no quieren a un hombre débil, sin gustos ni convicciones.

Probablemente por eso estés leyendo este libro, quieres saber por qué te dejó tu novia.

Por qué te dejó por otro que considerabas un patán, tonto, malo, insensible, etc. ¿Quieres saber por qué?

Porque **no le dejaste de otra.**

Ella prefirió irse con alguien que la tratara incluso de mala forma (no apoyo esto en lo absoluto y te exhorto a que no lo hagas, puedes acabar muy mal) con tal de sentir masculinidad, dirección y pantalones.

Un hombre en control.

Elas quieren a un hombre que las lleve por el mundo, un hombre que la lleve a su realidad, a su mundo, que ha sido construido **por el.**

Despierta y empieza a decidir.

Al tomar decisiones, más vivo estás y más vivo te sentirás.

El hecho de que dejes tomar a alguien más tus decisiones es también una decisión.

Ejercicios para la semana número 3.

Para esta tercera semana ya con mucho más confianza en tí mismo. Con mucho mayor adaptación tanto externa como interna, estás listo para hacer las siguientes asignaciones para empezar a dar forma a tu nueva personalidad y habilidad con las mujeres.

Ejercicio 5. Un turista en tu ciudad.

Si, saldrás sólo durante un fin de semana en tu ciudad con las siguientes asignaciones:

Como punto de partida, vas a investigar los lugares en donde más cómodo te sientas (que no sea tu casa), no importa el entorno, solo que te sientas cómodo y propietario del lugar.

Identifica el por qué te gustan estos lugares. Al saber el motivo por el que te gustan puedes incluso definir características que desconocías de tu persona.

Anota tu lugar favorito para cada situación y categoría en la cual puedas invitar a salir a la siguiente mujer que te interese conocer.

- Define un café al que te guste ir.
- Define tu bar preferido.
- Define tu antro favorito.
- Define tu restaurante favorito.

Al definir este tipo de cosas, sabrás la siguiente vez que vayas a salir, a donde ir.

Sin preguntarle a ella que quiere hacer o a dónde quiere ir, vas a sugerir tu el lugar de tu preferencia.

No es necesario que sea un lugar como los enlistados arriba. Si eres creativo, mejor aún, puede ser un punto poco conocido en tu ciudad, que te acompañe a hacer actividades de tu vida cotidiana, un museo, obra de teatro, etc.

Recuerda que la estás invitando a tu realidad, a tu mundo.

Nota importante: No quieras jugar a hacerte el cool o el conocedor y escoger un lugar que no va contigo o simplemente que lo hayas elegido por impresionarla.

Ella se dará cuenta de inmediato porque lo vas a subcomunicar, esto jugará en tu contra y parecerás un teto o peor aún, manipulador con otras intenciones.

Sé original y ten certeza de que lo que haces en tu mundo es interesante per sé.

Si ella no se siente a gusto con el lugar a donde la vas a llevar, te lo hará saber, de lo contrario, tú debes tener la iniciativa y el liderazgo.

Ella quiere estar contigo para sentirse segura y cómoda.

Si encima de todo el drama que vive a diario (las mujeres todo el tiempo están viviendo en emoción, no me refiero a drama como algo negativo), en vez de ser motivo de relajación, eres un motivo más de estrés, ella no te respetará ni te vera como un hombre.

Recuerda, lo que ella quiere es relajarse, estar cómoda y olvidar lo demás cuando esté contigo. Quiere que la invites a tu mundo y sepas llevarla y tratarla como merece.

Nota importante: El hecho de que una mujer sea guapa no es ticket para que te trate como una basura y para que tu te dejes tratar como tal.

Si dejas que te pisoteen no es su culpa, es la tuya por no ser lo suficientemente hombre para ponerle límites.

Control, ¿Recuerdas?

Por tanto, **nunca permitas** comportamientos de segunda clase de nadie ni de ti mismo.

Ejercicio 6. Primera cita bajo tus reglas.

Vas a invitar a salir de preferencia a una mujer que te interese conocer ya sea solo sexualmente o como algo más formal.

Con el ejercicio anterior realizado, ya puedes tener una idea del lugar, por tanto, vas a escoger un lugar y la vas a llevar.

Así que por favor, la próxima vez que te sorprendas preguntándole a una mujer “¿Qué quieres hacer?”... **Date una cachetada** por mí.

Si, no vuelvas a cometer ese error, es de las formas más fáciles de perder atracción con una mujer.

Una vez que hayas definido el lugar y a la afortunada...

Lámala o mándale un mensaje con algo tan sencillo como:

“Hey, qué onda como estas ____? Oye, qué onda vamos a vernos, que te parece el ____ a las _____. En (lugar)”.

Obviamente hay muchas variantes para esto y depende de hace cuanto la conoces, si es por mensaje o teléfono o ahí mismo cuando la conociste.

Si quieres aprender más al respecto escíbeme un mail y con gusto te comparto lo que puedes usar específicamente para tu caso.

Independientemente de la forma en que la invites a salir, la idea es la misma.

La idea es la siguiente:

“Soy un hombre alfa. No me ando con rodeos, voy directo al punto y comunico lo que quiero sin pena ni titubeos. Tengo curiosidad de conocerte y saber si eres esa mujer que estoy buscando. Sé a dónde vamos a ir, porque ahí me gusta y sé que conmigo te vas a

divertir. Esta es tu oportunidad de conocer a alguien diferente como yo."

Si comunicas esto, no tendrás problemas con ninguna mujer y serás de inmediato, un hombre que despierta deseo sexual, emoción y admiración.

Capítulo 5

Dominio de ti Mismo y de las Situaciones.
(Semana 4)

Ejemplo de Dominancia

Igual de importante que las anteriores y como consecuencia de las mismas, un Hombre Alfa tiene un comportamiento calmado, relajado y centrado, incluso en las situaciones más críticas, desesperantes y que generan ansiedad.

Creo que este concepto en particular te lo puedo explicar mejor con un ejemplo personal.

Aproximadamente la mitad del año radico en la Ciudad de México de la cual soy originario.

Es una ciudad altamente sísmica.

Si eres vives aquí o en alguna otra ciudad sísmica; recordarás los simulacros, el caos, los gritos, alarmas, etc.

No fue hasta hace algunos años que me di cuenta y empecé a observar que, siempre que existe una eventualidad así, las personas por lo general pierden el control y la habilidad de estar presentes.

Desafortunadamente, muchas veces la consecuencia de esto puede ser perder la vida.

¿A qué voy con todo esto?

¿Te has dado cuenta cuando tu entras en pánico, gritas, corres, etc.?

Siempre hay alguien que está en control de sí mismo y de la situación. Es a quien todos los presentes voltean a ver en momentos de crisis y de alto riesgo, como es el caso de un temblor.

Es aquel que se encuentra en calma, relajado, sabe que hacer, hacia donde ir.

Esa calma y dominancia sobre sí mismo y sobre la situación, es la que provoca que sea seguido por los demás.

Todo esto pasa en fracciones de segundo y no es racionalizado debido a la urgencia del evento.

Tú **tienes que ser** ese hombre alfa que se encuentra en control de sí mismo y de la situación.

Recuerda que las mujeres se quieren sentir seguras y protegidas.

¿Tú crees que se va sentir muy segura y protegida si tú eres el que se pone a gritar y a correr? **Obviamente no!**

Si creías que sí, cierra este libro y te sugiero seguir viendo Glee como ejemplo. Buena suerte.

Espero que sigas leyendo amigo.

Como te decía... Al estar en control, presente, y en tu juicio (hablaré de ello más adelante), tomarás con tanta decisión y seguridad que exhortarás a los demás a que te sigan.

Como ya lo dije, un verdadero Hombre Alfa no impone.

El hecho de que sea seguido por los demás se debe a su presencia, seguridad, autocontrol y por todas las demás características que proyecta.

Es aquella seguridad con la que toma las decisiones que provoca admiración, seguimiento y respeto de los demás.

Obviamente para las mujeres esto es **sumamente atractivo**.

Literalmente, **no pueden resistirlo**.

¿Estás en Control?

Un Hombre Alfa está en control de su vida. Las cosas que están fuera de su control no merecen ni su atención, ni su tiempo y él está consciente de ello.

Como consecuencia tendrás mucho poder, tanto sobre de ti como con los demás (principalmente otras).

Usa ese poder con responsabilidad.

¿Por qué es todo esto atractivo para las mujeres?

Porque **representas un recurso escaso** y preciado. Una distinción definitiva frente a todas las opciones de hombres que ella puede tener.

La fe que tienes en ti mismo va mucho más allá que cualquier condicionamiento cultural o norma establecida.

Eres un rebelde para bien, eres un ejemplo para los demás y sobre todo y lo más importante, para ti mismo.

Cuando te encuentres en el punto en que tus acciones hablen más que tus palabras, tengas las agallas y el valor para emprender tu vida bajo tus propias reglas e intenciones, inspirarás a los demás a hacer lo mismo con las suyas.

La gente empezará a querer formar parte de tu vida, especialmente las mujeres.

Uno de los regalos más grandes que tiene la vida es el de poder inspirar y cambiar a los demás para que sean mejores personas. Esa es la razón principal por la que mi trabajo es ser coach y escribí este libro para que lo tuvieras gratis.

Al igual que tú, alguna vez estuve donde tu estas sentado, dejando que la vida pasara y esperando el momento mágico que lo cambiara todo y pudiera salir de la frustración y hartazgo de tenerme que conformar con la novia que me llegara y dejar que

me tratara como ella quisiera porque invariablemente de lo que pasara yo sentía que era una fortuna tener una novia.

Sin embargo, dentro de mi, sabía que la vida daba para más, que no podía conformarme con tan poco, y me atreví a cruzar ese camino difícil, el camino menos recorrido y menos popular.

El camino de la incertidumbre, del miedo al fracaso, miedo a que van a decir de mi, miedo a las burlas de mis amigos, miedo a no volver a tener una novia en mi vida, miedo a estar solo, miedo a ser un perdedor, miedo a la crítica, miedo a la burla, miedo incluso al éxito.

Todos estos miedos son normales y nos invaden a todos por igual, lo que te hace diferente es lo que hagas frente a ellos.

Tú decides si permites que te dominen o si caminas hacia ellos y los enfrentas.

Te exhorto a que tomes acción, a que descubras que te mereces esa abundancia, no solo de mujeres, sino en la vida en general.

Te exhorto a que **salgas** de ese piloto automático.

Antes de pasar a los ejercicios...

Preguntas para enviar a Gerry
gerry@gerrysanchez.com

Necesito que tengas a la mano papel y pluma para que anotes las siguientes preguntas, las respuestas y me las mandes, para poderte dar mi opinión y consejo acerca de tu situación en particular.

- ¿Me siento energizado y con ganas de conocer nuevas mujeres en mi vida? ¿Por qué?
- ¿Estoy contento con el tipo de mujeres que hay en mi vida? ¿Por qué?
- Si pudiera deshacerme de algo en mi (creencia o impedimento físico) mis problemas con las mujeres se resolverían completamente. ¿Qué sería?
- Enlistar creencias e impedimentos que HOY te impiden no tener ese éxito que estas buscando.
- ¿Qué tipo de mujer o mujeres estoy buscando?
- ¿Qué es para mi ser exitoso con las mujeres?
- ¿Tengo un plan de vida y sé hacia donde me estoy dirigiendo?
- ¿Qué quiero de la vida?
- ¿Qué me hace feliz?
- ¿Cuándo fue la última vez que hice algo por mi?
- ¿Qué cosa no me he atrevido a hacer que liberaría gran peso de mi persona?
- ¿Qué es eso que estoy esperando tener o ser para poder ser exitoso con las mujeres?
- ¿Qué estoy dispuesto a hacer para ser exitoso con las mujeres?

Estas preguntas son de introspección, probablemente te llevará un rato contestarlas, sin embargo, es importante que las respondas para que puedas

replantear o reforzar el camino en el que actualmente te encuentras.

Responderé a tus inquietudes y le daré confidencialidad total a lo que me escribas.

La Víctima, otro Enemigo de la Atracción

Seguramente conoces a alguien que literalmente, no tiene nada que hacer en este mundo más que quejarse.

Lo digo literalmente, un desperdicio de vida.

Alguien con quien “la vida nunca es justa”. Todo lo que le rodea le daña o le “impide” ser lo que esa persona quiere.

Casualmente, ese tipo de personas siempre tiene una “historia” que cuentan una y otra vez para justificar y disfrazar su pereza y apatía.

Todos tienen la culpa de su ruina, menos esa persona. Siempre hay alguien que tiene la culpa de su desgracia actual.

Ya sea su familia, su novia (aunque dudo que tenga), sus amigos, sus hermanos, sus compañeros, el gobierno, etc.

Para eso, gozan de enorme creatividad, para buscar a quien culpar de “las desgracias que han azotado a su vida.”

Si te estas sintiendo identificado con esto, detente en este momento, levántate y date una cachetada por mí.

No lo permitas, **ya no más. Tú eres mucho más que eso.**

Eso no es propio de un Hombre Alfa. Un Hombre Alfa sabe y se hace responsable. Está consciente de que su situación es consecuencia de sus acciones pasadas.

El único que le puede poner remedio a eso **eres tu mismo.**

Un Hombre Alfa toma responsabilidad y sabe que su futuro es resultado de sus acciones presentes.

Nadie tiene la culpa de las desgracias que te han acontecido hasta hoy más que **tu.**

Toma responsabilidad desde **ahora** y deja de actuar como un bebé.

Si te manipulan, si te usan, si no te toman en serio, si te abusan de ti, si se burlan de ti, etc....Es porque **tú lo permitiste.**

Si, te lo digo otra vez. Tu lo permitiste. Nadie tiene responsabilidad más que tu. Entre más pronto lo entiendas, más te van a respetar, tanto las mujeres como la gente en general.

Ya se, te hablé un poco fuerte, más adelante me lo agradecerás.

Las Pruebas Femeninas

Otro ejemplo que te voy a poner.

¿Te has dado cuenta que las mujeres siempre te están probando, en especial las que son atractivas?

Es como si estuvieran viendo hasta donde pueden llegar contigo o salirse con la suya.

Seguramente ya has estado ahí.

Esto no se trata de una intención dolosa o para fastidiarte. Es un simple mecanismo inconsciente para saber si está lidiando con un hombre de verdad o no.

Sigmund Freud duró más de 30 años sin encontrar una respuesta a lo que una mujer realmente quiere.

Sin embargo, desde ese entonces se han descubierto muchas cosas y muchos hemos estado dispuestos a ponernos en el terreno de la experimentación.

Lo que puedo asegurarte es que una mujer si quiere a un hombre que esté en **control**.

Un hombre en control de sí mismo, de la situación, y de su relación.

No lo tomes a mal, ni siquiera es de manera consciente, es una prueba para ver si eres ese hombre que están buscando o solo un impostor actuando como tal.

Recuerda la última vez que perdiste el control por eso, puede ser por un berrinche o un intento de ponerte celoso.

Lo importante aquí, es que tu sepas porque lo está haciendo y no te envuelvas.

Finalmente es una prueba que probablemente ni ella se está dando cuenta que está haciendo.

Las pruebas se hacen presentes aún más cuando estás alejado de ti, cuando has perdido tu rumbo, tu pasión, energía, tu masculinidad.

Tomando el Control

Ejercicios para la semana número 4

Ejercicio 7. Introspección

Ok, con la ayuda de este libro ya estás conociendo mujeres atractivas y con las que puedes divertirte, tener una relación o sexo.

Obviamente estás muy tentado de seguir el típico esquema de que primero sea tu amiga para que después “mágicamente” sea tu novia.

No te engañes ni a ti ni a ella.

Después de haber hecho el ejercicio anterior (es necesario el orden).

Cuando estés con ella detecta bien:

¿Qué te pone nervioso?, ¿Qué te pone ansioso?

Quizá sea que es muy guapa, se ve muy bien, no has tenido sexo en años, te sientes incómodo con tu vestimenta (importa mucho más de lo que crees), te están viendo los demás, etc.

Toma una pausa y respira, recuerda que siempre tienes que estar respirando. Al respirar permites que el oxígeno llegue al cerebro, cuando esto suceda, podrás pensar con mayor claridad y tu ansiedad se reducirá en demasía.

También podrás hablar con mayor claridad y resonancia (acuérdate que la vibración de tu voz es muy importante).

Tenemos muy subestimado el poder de la respiración, (no quiero ponerme muy hippie aquí).

Nota: La meditación es de gran ayuda, los beneficios son en todas las áreas de tu vida. Si quieres información de cómo hacerlo, envíame un correo.

Tienes que identificar qué es lo que te pone fuera de control y así vas a poder tomar el control de las situaciones y de tus relaciones.

Ahora, toma la decisión que tú quieras sin depender de la consecuencia.

Eso lo vas hacer desde hoy. Desde hoy vas a empezar a hacer las cosas que realmente quieres hacer.

Para poder estar en **control** tienes que **decidir** estarlo.

Alguna vez leí algo muy cierto:

“Lo que realmente nos hace libres como humanos es el pequeño momento que existe entre tenemos un estímulo y una respuesta”.

Es aquel momento en el que tu decides si reaccionas como uno más o te distingues de todos los demás.

Por ahí seguramente has escuchado que la mujeres son emocionales. Esto es totalmente cierto.

En pocas palabras debes entender que...

Si estas ansioso, ella va a estar ansiosa, si estas nervioso, ella va a estar nerviosa.

Lo ideal es que estés seguro y calmado, de esa forma, ella va a estar segura y calmada, si te relajas, ella se va a relajar.

Recuerda que el estar en control significa que tienes un plan “a”, “b” y “c”.

Ejercicio 8. Plan B

Ya que el estar en control también significa tener plan “a”, “b” y “c”...

Diseña un día completo en el cual puedan pasar juntos por si las cosas van bien sepas siempre a donde ir.

Junto con el ejercicio de “Un Turista en Tu Ciudad”, harás una lista de lugares desde el principio hasta el final, considerando que las cosas van jugando a tu favor.

Empieza desde el primer lugar hasta tu casa o un hotel si así lo decides.

Haz una lista con los lugares que más te agradaron y haz un plan de acción con el orden ideal para esa salida.

Haz otra lista por días de lo que pueden hacer.

Es decir, considerando que la ves durante una hora un día. La siguiente semana la ves un par de horas, una tercera cita ya la ves más tiempo o en otra hora del día, así subsecuentemente.

Toma en cuenta también que no siempre la verás en el mismo horario (no seas aburrido), tienes que tener un lugar a donde ir para cada hora del día.

Te recomiendo llevarla a lugares en donde te conozcan y te sientas como en casa, si aún no tienes lugares así, es momento de que busques los lugares que podrían ser y empieces a ir de manera regular.

Importante: Este escenario sucederá en un momento determinado, no tienes que presionarte para hacer todos los pasos.

El intentar apegarte y hacer todo de una sola vez solo te va a traer resultados desastrosos.

Si detectas cierta resistencia o las cosas no van bien, ahórrense su tiempo y **next**.

El hecho de que tengas esta lista es para que sepas que hacer **siempre**.

Es parte de estar en control.

No quiere decir que para que tengas sexo con ella tengas que ir a todos los lugares. Puede que solo requieras de uno, dos o más de los de tu lista.

De cualquier manera el punto es el mismo, que estés en **control** de la situación.

Y lo más importante...Relájate y disfruta. No te estreses demasiado con ese asunto. Poco a poco irás aprendiendo a balancear y calibrar la situación.

Capítulo 6

Habilidades Sociales (Semana 5)

Inteligencia Social

Este es el pináculo de todo lo que hemos visto y es donde todas estas características se juntan para hacer una nueva, la inteligencia social.

Para no meternos en rollos, la inteligencia social es la capacidad de comunicar y conectar con otros.

Actualmente tu ya tienes un cierto grado de desarrollo en esta área, si no es así, no te preocupes. Eventualmente lo tendrás, es inevitable.

El que tengas inteligencia social muy desarrollada o no, depende de muchos factores.

Los factores que aquí juegan, pueden ser: tus amigos, tus padres, el entorno donde creciste, la escuela a la que fuiste, etc.

Sin embargo, siempre puedes aprender más de la inteligencia social y es tu obligación como Hombre Alfa el estar siempre desarrollándola.

Éste es un tema fascinante que merece otro libro aparte.

Ahora, los otros cuatro pilares que hemos visto, son suficientes para que desarrolles una personalidad Alfa.

Sin embargo, puedes añadir aún más para fin de tener un “IQ social” que te ayude, una especie de comodín.

Recuerda que para ser un hombre atractivo, irresistible, completo e integral, tienes que estar siempre en crecimiento y añadiendo habilidades a tu repertorio.

¿Qué características forman parte de esta inteligencia social?

- Liderazgo.
- Dominancia.
- Carisma.
- Mezclarte con éxito en entornos de cualquier estatus social.
- Comunicación clara y concisa.
- Seguridad total en ti mismo.
- Calibración social. (que se puede hacer y que no, dependiendo del entorno y ambiente en el que te encuentres).
- Vestimenta acorde al lugar y gente al que asistes (de suma importancia, la ropa por supuesto que importa).
- Sabes comunicar tus intenciones, tus gustos, de manera directa sin rodeos y sin penas.
- Excelente conversador (escucha).
- Educación en toda la extensión de la palabra. (cultura de los países, algunas palabras, gastronomía, vinos, idiomas, historias, anécdotas, origen de las palabras, arte, historia, etc.)

Es la suma de todas estas partes (por mencionar algunas) que te puede hacer mucho más atractivo o menos atractivo.

Es por eso que en el coaching trabajaremos de manera integral estos factores que te darán una **increíble ventaja** ante los demás.

Por eso es tan importante que comprendas que siempre tienes que estar en crecimiento y añadiendo valor empezando por ti mismo, a las mujeres a tu alrededor y a la gente en general.

Ejemplos de Calibración Social Exitosa

Mira a tu alrededor o recuerda a ese hombre que siempre está rodeado de mujeres (si, el que envidias en secreto y quieres ser como el).

¿Crees que sabe cómo tratar a una mujer?
Obviamente si.

Pero a la vez se ve tan simple que no sabes ni por dónde empezar a imitarlo.

Incluso ha hecho cosas políticamente incorrectas y tu creerías que sus oportunidades con esa mujer guapa que tu querías habrían terminado.

Todo para darte cuenta que...la **atracción se multiplicó**

Ese hombre por supuesto que sabe cómo tratar a una mujer, como dirigirse a ella, como comportarse ante ella y ante otros hombres.

Las mujeres acuden a él como si fuera un **héroe**, para consejo, protección o sexo.

Si lo observas bien, no está haciendo ningún esfuerzo, esto es lo más irónico, lo observas e intentas encontrar que es ese algo que tiene y te das cuenta que simplemente está **siendo él**.

Esto es a lo que quiero que llegues, que llegues a **ser**.

El **ser** es el pináculo de todo, es la conjunción de todas estas bases.

El condicionamiento cultural nos ha enseñado a que primero tienes que tener algo para “ser alguien”, entonces por ende haces “X” cosa a la que te dediques y finalmente “serás alguien en la vida.”

No quiero ahondar mucho en el tema por qué, como ya te dije, es sumamente controversial y largo de explicar. El tema merece un libro o libros.

Quédate con la idea y es necesario a que estés abierto para reflexionar que los pasos son **exactamente** al revés. **Ser, hacer y tener**.

No por nada somos una sociedad tan confundida hoy en día.

Escríbeme un email y discutiremos al respecto.

Escuchar

Mientras tanto, veamos otro ejemplo de este tipo de persona.

Seguramente conoces a alguien con quien la vida es sumamente generosa, todo sale sin esfuerzo, sin dificultad, lleva su energía positiva a donde quiera que va.

La gente se siente diferente en su presencia, parece siempre dejar mejor las cosas de cómo las encontró, hace sentir especial a las personas, **escucha** la mayoría del tiempo.

Tiene la cualidad y virtud de hacer sentir a las personas diferente que todas las demás, es como si tuviera un imán o como le llaman, "Don de Gente".

Esto no es porque sí, tu puedes aprender eso desde hoy.

¿Qué tiene en común esta persona con el ejemplo del Hombre Alfa carismático que se sale con la suya aunque no sea políticamente correcto? Que **escucha**.

Escuchar no es solamente oír, es poner atención, poner atención a lo que se te dice con el cuerpo.

El escuchar quiere decir que recuerdes y pongas toda tu atención a lo que ella te está diciendo.

Eso quiere decir también que no estés pensando dentro de tu cabeza que sigue, que le voy a decir, tengo que ser interesante, a donde la voy a llevar,

cuando besarla, cuando tocarla, cuando agarrarle la mano, etc.

El estar en tu cabeza es el enemigo número uno de la atracción.

Las mujeres se dan cuenta de esto de manera inmediata, probablemente no lo digan con esta terminología, pero de eso depende que ellas sientan una “conexión” o “química” contigo.

Al estar en tu cabeza, estás comunicando todo lo que no quieres comunicar:

Inseguridad al estar indagando lo que piensan de ti, ansiedad por estar fuera de control y no saber que sigue, nerviosismo porque crees no ser suficiente, miedo porque no crees en ti mismo. ¿Capice?

Escuchar es estar ahí con ella, entre más presente estés más van a sentir una conexión, tanto tu como ella.

Las mujeres te ayudan para que hables con ellas. Ellas también **quieren conocerte**, que no se te olvide mi amigo.

Si tú llegas a platicar con ella, tienes un tema de conversación agradable y la escuchas; ella reiniciará la conversación o te hará preguntas personales (signo de interés femenino).

Al tu atreverte estás cumpliendo y haciendo lo que te corresponde como hombre, esto toma coraje y

recuerda que la gran mayoría de los hombres no se atreven.

Esto ya es en sí, es motivo de atracción. Confianza absoluta en ti, ¿Recuerdas?

Si tuviste dicha valentía, a ella le interesa conocerte también,

¿Por qué crees que usan faldas? ¿Por qué crees que se maquillan? ¿Por qué crees que usan esos escotes? ¿Por qué crees que pasan tanto tiempo arreglándose?

Obviamente es porque está **deseando conocer a un hombre** de verdad.

Alguien diferente, que la escuche y le ponga atención.

Recuerda que el 90% de la comunicación es no verbal.

No importa lo que le digas, no vas a poder ni siquiera conocerla (olvídate de tener sexo con ella) si lo que estás diciendo no es congruente con tu lenguaje corporal.

En el caso de los dos ejemplos mencionados anteriormente, probablemente el decir un simple "hola" seguramente funcionará.

Lo intentas tú, fracasas una y otra vez, te preguntas que hay de diferente o por qué no funciona el "pickup line" que te dio Gerry.

Dices lo mismo pero temblando, sudando, nervioso o ansioso. Eso mi amigo, no va a servirte de nada.

Antes de que te empieces a frustrar...**no es lo que digas, sino como lo digas.**

Nota importante: Todo esto es percibido de manera inmediata por las mujeres aun de manera inconsciente, por tanto es necesario que internalices de manera definitiva todo lo que has aprendido.

Ejercicios para la semana numero 5

Ejercicio 9. Escuchar

Con este ejercicio el propósito es que empieces a escuchar de manera efectiva y dejes de estar en tu cabeza para estar en el momento.

Para que puedas realmente crear atracción con una mujer es necesario que haya "química" o una "conexión" entre ustedes.

El hecho de que escuches, también contribuirá a que generes empatía, facilites la interacción y fluya la comunicación (esto reducirá tu nerviosismo).

En este ejercicio haremos uso del rapport (espejeo) para crear una sincronía y que tengas una comunicación eficaz que propicie la atracción.

El rapport consiste en "espejear" (cuidado de no imitar) lo que ella está haciendo para que ambos

puedan entender mucho mejor la interacción y comunicarse a un nivel más profundo.

No se trata de ninguna manera de manipular, consiste en entendimiento y empatía.

El rapport puedes iniciarlo mediante cosas más perceptibles como: posturas, gestos, donde colocar las manos, brazos, inclinación de la cabeza, distancia, etc.

Hasta cosas mucho más difíciles de identificar como son: tono de voz, ritmo al hablar y respiración.

Por ahora es suficiente que practiques el rapport usando las palabras que ella utiliza y escuchando con atención.

Por ejemplo:

Ella: Tuve un día muy pesado.

Tu: ¿Por qué tuviste un mal día?

Aquí estas escuchando lo que te dice, sin embargo, una manera más adecuada de crear rapport sería la siguiente:

Ella: Tuve un día muy pesado.

Tu: ¿Por qué tuviste un día muy pesado?

Aquí estás haciendo énfasis que estas prestando toda tu atención a lo que se te está comunicando al usar las mismas palabras que ella, lo que como

consecuencia creará una mayor empatía hacia ti por su parte.

El rapport también puede ser físico, puedes espejear gesticulaciones, movimientos y posturas.

Corresponde a sonreír, acomodarte, inclinación de la cabeza, mover los ojos, e incluso inclinarte.

Hazlo con discreción y sutilmente para no crear el efecto contrario. Cuida también de no espejear todos los gestos o posturas ya que no quieres comunicar cosas negativas, de preferencia rompe rapport (no espejees), posturas cerradas o negativas, aquí estarías haciéndolo en tu contra.

Con esta información es suficiente para que empieces a mejorar el cómo te comunicas con las mujeres y también en tu vida cotidiana.

Lograrás ver lo que para la mayoría de la gente pasa desapercibido, al principio no será tan obvio, pero con la práctica lo mejorarás y te divertirás mucho.

Ejercicio 10. Misión Final

Ya que hemos trabajado con la magia del escuchar, estás listo para el último y mejor ejercicio.

Aquí es donde todo lo que has aprendido entra en juego.

Vas a ir a un antro o bar. La historia en este caso será diferente a la que ya estás acostumbrado y harto de repetir una y otra vez.

Basta ya del “club de Toby”, la misma mesa, misma botella, mismo antro, viendo pasar mujeres guapísimas una y otra vez, hablando de que tan guapas están o que bien se ven, faldas, escotes, pelo, etc.

Casualmente hablas de ellas toda la noche sin hacer nada al respecto, te quedas con el “ahorita voy a hablarles” y ese momento jamás llega.

Para cuando finalmente tomas valor (en forma de whisky o vodkatoniks), alguien más valiente que tú, ya está con ella o tu estás demasiado borracho como para entablar una conversación en español, muy tarde mi amigo, ya será el siguiente fin, y la historia se repite indefinidamente.

No tengo nada en contra de eso, pero si quieres ese tipo de noche y estás cómodo con eso, deja de leer este libro de inmediato.

Si estás dispuesto a seguir hasta el final como **Hombre Alfa que eres**, entonces harás lo siguiente:

Antes de salir:

- Toma en cuenta que es fin de semana y ellas están ahí para divertirse y pasar un buen rato.
- Mentalízate para no pensar acerca de tus problemas y trabajo, tienes cinco días a la semana para saturar y preocupar tu mente, por ahora es momento de distracción, diversión y consentirte como premio a tu productiva semana.
- Haz tu propia playlist para antes de salir y escúchala, estudios científicos comprueban que la música afecta tu psicología y estado de ánimo.
- Vístete de acuerdo a la ocasión, si no sabes cómo, siempre es mejor que sobre a que falte.
- Si bebes, procura acercarte a conocerlas antes de tu segundo whisky en las rocas, después de ahí, estarás totalmente descalibrado.
- Cepilla bien tus dientes antes de salir, el "perejilazo" es un gran "turn off", tanto para nosotros, como para ellas.
- Siempre, siempre, siempre lleva chicles o mentas contigo.
- Esto no lo debería ni de mencionar pero báñate, ponte desodorante, usa ropa limpia y planchada.
- Deja tu casa o departamento limpio y el ambiente agradable y acogedor.

Hora de la acción:

- Cuida tu lenguaje corporal.
- Párate derecho, espalda erguida.
- Acércate con una sonrisa.
- Mírala a los ojos.
- Si estás nervioso, recuerda que es normal, si no lo estás mejor aún. No intentes esconder tus nervios, es mejor un sincero: “estoy nervioso” a intentar “esconder la mugre debajo de la alfombra”.
- Haz una observación acerca de cualquier cosa que te llame la atención acerca de ella, esfuérzate un poco, abstente de las obviedades como: ¿Estas tomando?, ¿Qué tomas?, ¿No te llamas “x”?, ¿Te conozco?, ¿No eres prima de “x”? etc.
- Un simple: “Hola, me llamo ____, te vi y quise venir a conocerte, ¿Cómo te llamas?” funciona mucho mejor que un “pickup line” que tu crees que te hará ver muy inteligente y no hace otra cosa que hacerte ver como un hombre inseguro y poco atractivo.

Ya que estés con ella:

- Escucha y pon atención a lo que ella te diga (tanto con la voz como con el cuerpo). Has uso de lo que has aprendido a lo largo del libro.
- Deja de estar en tu cabeza y concéntrate en el momento.

- Definitivamente es mala idea que hables de tu trabajo y lo bueno que eres en el.
- Averigua quien es ella, habla de **ella**.
- No presumas tus posesiones materiales, esto refleja una gran inseguridad. Es el peor momento para presumir tu yate o jet privado.
- Nunca preguntes si tiene novio. (Refleja debilidad)
- Si llegas a tocar temas del trabajo que sea del de ella, si ves incomodidad de su parte, cambia el tema.
- Lo mas probable es que no disfrute del todo hablar de su trabajo, recuerda que ambos están ahí para relajarse.
- Intenta crear una conexión con ella a partir de escucharla y poner atención a lo que te dice.
- Si ambos se sienten agusto juntos y crees que te gustaría volverla a ver, prueba sutilmente si es momento de pasar al siguiente lugar que tienes en tu lista, si ves que ese día no será, pídele su teléfono con aplomo y seguridad, no hay nada de malo en ello.
- Si te pregunta para que, di la verdad, dile que la quieres conocer más y saber más de ella, no tienes por qué mentir, lo más probable es que ella también quiera volverte a ver.
- No es necesario que estés con ella toda la noche platicando. Cuando tu sientas que la interacción se está yendo hacia abajo, vete de ahí.

Después de todo ya tienes su teléfono y se verán otro día para conocerse mejor.

Lo más importante...**diviértete.**

Disfruta de la música, del ambiente, de tus amigos y relájate.

Camino a casa.

Esperemos que vayas acompañado de una guapa mujer, si no es así...

- Reflexiona camino a casa acerca de lo bien que te la pasaste, por fin rompiste tu rutina y te atreviste a hacer algo diferente.

Responde a las siguientes preguntas y envíamelas por correo:

- ¿Qué pude haber hecho diferente?
- ¿Qué aprendí de mi mismo?
- ¿Cómo me va a servir esto en el futuro?
- ¿Qué me está impidiendo ser ese "yo ideal"?
- ¿Qué me está deteniendo de tener el tipo de mujeres que quiero en mi vida?

Es importante que tengas siempre en cuenta que tus pensamientos, creencias y estados de ánimo, son comunicados en todo momento por tu lenguaje corporal (postura, tono e inflexión de la voz).

Por tanto, tus hábitos y tendencias son reflejo de tus pensamientos y creencias.

La siguiente es una gran frase que te ayudará a estar presente (“estar presente” es un maravilloso concepto que me ha ayudado a crecer de una manera significativa y exponencial, y podrás monitorear tu comportamiento para asegurarte que sea virtuoso en vez de vicioso). Ver más en www.gerrysanchez.com

*“Cuida tus pensamientos porque se volverán palabras.
Cuida tus palabras porque se volverán actos.
Cuida tus actos porque se harán costumbres.
Cuida tus costumbres porque forjarán tu carácter.
Cuida tu carácter porque formará tu destino.
Y tu destino será tu vida” - Mahatma Gandhi.*

Como ya dije, úsalo de manera responsable.

Siendo ésta guía una introductoria y general de que implica y como ser un Hombre Alfa, la intención es darte un lugar por donde empezar este camino.

Conclusión

Como ya te habrás dado cuenta, todo el contenido de este libro es contra intuitivo. De hecho, para muchos este tema puede ser muy controversial, incómodo y políticamente incorrecto. Sin embargo, recuerda mi amigo, que nada en esta vida que haya sido revolucionario ha gozado de una aceptación total.

Después de todo, el agradar a la gente nunca fue mi inspiración para escribirlo.

El hecho de que sea incómodo es normal ya que se trata de temas incisivos y “elefantes en la sala”, son temas que por lo general, el promedio prefiere no voltear a ver o evadir.

¿Por que? Muy sencillo, recuerda que la zona de confort no es más que un mecanismo de supervivencia.

Cualquier cosa que atente tu realidad presente o los paradigmas que rigen hoy tu vida, serán atacados, postergados, devaluados, puestos en duda, etc. (un sinnúmero de excusas para no tomar acción en tu vida y salir de ahí que estás estancado y asfixiado).

Recuerda que:

“Toda verdad atraviesa tres fases: primero, es ridiculizada; segundo, recibe violenta oposición; tercero, es aceptada como algo evidente”- Arthur Schopenhauer

Los paradigmas establecidos como “verdades” siempre están cambiando, es decir, no existe una verdad absoluta (gracias Einstein por la teoría de la relatividad) todo es estático y dinámico.

Toma esto en cuenta para todo en tu vida y verás la realidad muy diferente a como la ves hoy en día.

Entonces, sigue tus propias convicciones e intenciones, cuestiona todo, se leal a tus valores, tus actitudes y sobre todo, a los puntos tan importantes que te acabo de dar.

Estos no solo te van hacer exitoso con las mujeres si no en la vida en general.

Recuerda que ellas también tienen el mismo interés que tú tienes de conocerlas.

Si, déjame repetirlo... **ellas también quieren conocerte y tener sexo contigo y experimentar el Kama Sutra completo si es posible.**

Deja de ver a las mujeres como si fueran criaturas míticas o seres inalcanzables.

¿Por qué crees que se arreglan como lo hacen?, ¿Por qué crees que gastan miles de pesos en el salón?,

¿Por qué crees que pasan horas en un gimnasio? ¿Por qué crees que las industrias de cosméticos y artículos de belleza son de las más redituables?, ¿Por qué crees que usan esas mini faldas y tacones altos?, ¿Por qué crees que usan escotes?

Si piensas que es para sus amigas, deja de leer este libro y estréllate en el monitor por favor.

¡Es para ti! Si, para ti, para que te acerques a conocerlas, ellas tienen tantas ganas de conocerte como tú a ellas.

Tienes que ser diferente, no puedes ser como los demás, distínguese, piensa "out of the box", tienes que dejarte llevar, relajarte, trabajar en ti mismo, en construir tu mejor versión.

Recuerda, *"Si le agradas a todo mundo probablemente es porque no te agradas a ti mismo."*- Gerry Sánchez.

Este camino no se trata de que seas otra persona o cambies todo de ti.

No, no, no. Se trata de que desarrollemos **tu mejor versión** para que puedas atraer a la mujer que tu quieras.

Espero que cuando sepa de ti, seas ya un hombre exitoso con las mujeres o estés cerca de llegar a tu meta.

Lo mereces por el simple hecho de haber terminado de leer este libro. Buscas más de la vida. No te conformas con lo que te llega, te felicito y te extiendo mi mano como amigo.

Por mi parte y por ahora es todo, te deseo todo el éxito y abundancia que mereces.

Ok Gerry... ¿Y luego que sigue?

¿De verdad creíste que te iba a dejar así? Sigue leyendo porque tengo lo que esperabas y justo lo que necesitas...

¿Y ahora que hago?

Probablemente estés teniendo la misma emoción que yo tuve cuando empecé a aprender todo lo que acabas de leer.

Bueno, antes de que me lo preguntes...

Si hay más, mucho más.

Al tu haber leído este libro y estar ya un paso mucho más allá que el promedio (espero que hayas hecho tus asignaciones amigo) llegará el punto en el que serás exitoso con las mujeres.

También llegará el día que encontrarás a la que digamos, "la indicada".

Alguna con la que realmente quieras una relación. (Por cierto, escogida por ti. Gran diferencia, ¿Verdad?)

Llegará el momento (si te pones a trabajar en esto) en que goces de abundancia, de que puedas escoger a esa mujer hermosa que siempre has querido, como tu compañera de vida.

Tú ya has estado en una relación y sabes como funciona.

Al principio, todo está bien, todo es perfecto, tus químicos cerebrales se encargan de este sentimiento maravilloso de enamoramiento.

Todo lo que quieres es estar con ella, te desvelas para hablarle incluso toda la madrugada (si, ya se, todos lo

hemos hecho) y quieres tener sexo con ella cada diez minutos (o en lo que te recuperes).

Pero llega un momento (unos doce meses después) en los que estos químicos se relajan y empezamos a considerar estar con ella por mucho mas tiempo, trazar metas juntos e incluso “pequeños agregados”.
¿Una pista? 9 meses...

Lo difícil no es llegar a tener una relación sino mantener dicha relación.

Gerry,

¿Cómo puedo mantener una relación?

Es un tema que podría llevar varios libros en si, pero resumiéndolo en pocas palabras...

Tienes que mantener la diversión, ser interesante, impredecible, no dejes de hacer cosas diferentes y nuevas, y sobre todo...

Pon atención a las banderas rojas.

Con todo lo que has visto en este libro, ya sabes cuales son, probablemente tu ex novia te lo intentó decir de mil formas antes de que decidiera poner fin a su relación.

Tuviste la oportunidad de remediarlo, pero el no saber todo esto hizo que tu relación terminara como todas las anteriores.

Si aún tienes dudas, escíbeme un email a gerry@gerrysanchez.com y lo comentamos.

A continuación te hablaré muy seria y sinceramente.

Te exhorto a que dejes de hacer lo mismo una y otra vez esperando resultados diferentes, deja atrás esa fantasía de que “algún día” va a llegar la indicada, **ienes que ir por ella**, y la única forma es esta, evolucionar y crecer como hombre. Desarrollar todas las características por las cuales las mujeres se sienten atraídas.

Deja atrás esa fantasía que no hace más que hacerte daño.

¿No sabes de que fantasía hablo? Va como sigue, con distintas versiones pero misma fantasía:

Estás en la comodidad de tu hogar, probablemente un domingo en la tarde cuando más solo te sientes.

De repente, escuchas que alguien toca la puerta...No esperas a nadie en especial, te preguntas quien podrá ser a tan oportuna hora, justo cuando ibas a empezar a jugar con tu computadora, ver la vida de los demás en las redes sociales o un día más en Youporn.

Abres la puerta y... es una modelo de Victoria Secret, la mujer de tus sueños y viene a decirte que te buscó toda su vida, que está enamorada de ti y lleva años espíandote y siendo tu fan número uno.

Tú le dices algo parecido (muy al estilo Hollywood), la invitas a pasar a tu casa y el resto es historia.

¿Te suena conocida esa historia de: “algún día”?

Algún día, algún día, algún día.

Si invirtieras cierta cantidad de dinero cada que te dices esto, probablemente ya serías millonario.

Piénsalo bien y preguntante muy honestamente...
¿Estoy postergando arreglar y esperando que “algún día” se arregle mi situación con las mujeres?

¿Qué el día en que tenga un Ferrari o una cuenta de banco infinita, se arregle mi situación y las mujeres se sientan atraídas hacia mí?

¿El día que vaya tanto al gimnasio (incluso hasta perder la figura humana) voy a ser tan atractivo para las mujeres que se van a derretir por mí?

Esto lo has hecho y perseguido durante toda tu vida y... ¿Qué resultados has obtenido?

Einstein definía la locura de la siguiente manera:
“Locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando resultados diferentes”.

Tu decides mi amigo, si quieres seguir inmerso en la gratificación instantánea y seguir inmerso en un mundo de fantasía.

Yo te exhorto a que tomes **acción masiva** y decidas ponerle fin a esto de manera **inmediata**.

Que salgas de tu zona de confort y pasividad que ha dominado tu vida durante todos estos años y no te ha hecho más que una persona que no va por lo que quiere o tiene miedo de conseguirlo.

Tú mereces lo mejor de la vida, abundancia y felicidad.

Sobre todo mereces, escoger una mujer y no ser escogido.

El hecho de que hayas terminado este libro, indica que eres un hombre que no se conforma, que quiere crecer y evolucionar. Que va por lo que quiere.

Déjame felicitarte por eso, y extenderte mi mano como tu amigo.

Mi recomendación es que busques un mentor, un guía, alguien que ya haya recorrido exitosamente este camino.

¿Por qué necesitas un mentor?

Te contaré por qué creo que es sumamente importante la figura del mentor (en todos los ámbitos de tu vida) y por qué es tan importante para mí.

Cuando me cruce con el concepto de mentor y la importancia de tenerlos en la vida (en cualquier aspecto que quieras desarrollar) fue una oportunidad de desarrollarme en el nivel que deseo a pesar de no haber tenido una figura paterna sólida durante mi niñez.

Ahí me di cuenta que por más situaciones desfavorables que uno pueda vivir, si buscas, siempre habrá esperanza.

Así es mi amigo, no importa cuál sea tu situación actual.

Afortunadamente nunca he sido de las personas pasivas y que esperan que todo llegue gratis o por arte de magia.

Soy el tipo de personas que hace que las cosas sucedan, proactivo. (Como tú al haber tenido la inquietud de leer este libro).

En cuanto supe de este revolucionario concepto me di cuenta que **acortaría** mi curva de aprendizaje exponencialmente.

El tiempo es sumamente importante (muchos creemos que somos inmortales y el tiempo no pasa).

El tiempo que inviertas en algo que quieras perfeccionar y desarrollar, significa literalmente oro molido.

Por tanto, entre menos tiempo te tardes en desarrollar tus habilidades con las mujeres, significa que más pronto podrás gozar de la abundancia que tanto deseas.

La vida es muy corta, probablemente sin la ayuda de mentores, talleres y expertos, podrías alcanzar algún día el resultado que esperas y tanto anhelas, pero... ¿Cuánto tiempo te va a llevar?

En mi caso, preferí ahorrar dinero, privarme de muchas cosas (botellas en los antros, juegos de video, gadgets, restaurantes, bares, cosas inservibles, etc.) y echar todo lo que estuviera en mis manos para evolucionarme, sabía que al evolucionarme me haría mucho más feliz y pleno.

Y no me equivoqué. Todo de lo que me privé valió totalmente la pena y mucho más.

¿Por qué es tan importante la figura del mentor?

Voy a mencionar solo algunas de las incontables razones por las que es necesario si quieres empezar a gozar de la vida que quieres y mereces:

- Un mentor ya ha recorrido el camino que tu quieres exitosamente.
- Años de experiencia.
- Prueba y error.
- Años de su vida y lecciones aprendidas. Tanto en la disciplina en específico como en la vida en general.
- Entiende el concepto de mentor.
- Disposición total de ayudar a quien tenga todas las ganas de cruzar dicho camino.
- Los "shortcuts" o atajos que ayudaran a que **ahorres tiempo y mucho dinero.**
- **Menos frustración en tu camino**, él te orientará al respecto.
- Un buen mentor está deseoso de serlo, ya que entiende el principio de dar y compartir (sus vivencias mismas, memorias y experiencia) para mejorar a las siguientes generaciones.
- Ya no vive bajo un paradigma de escases, un mentor **goza de abundancia**, por lo que no teme compartir, al contrario, se siente obligado a dar a la vida algo que el ya ha recibido.

- Puede señalar tus errores y ayudarte a corregirlos. (Esto te ahorrará años literalmente).
- No pone su ego de por medio, está consciente de que $1 + 1 = 3$.

Sorprendente, ¿Verdad?

Si estás listo para llevar tu educación al siguiente nivel, avanzar a un ritmo mucho mayor, estás listo para que trabajemos en ti.

Si, en ti, en tus necesidades y fallas **específicas**. Cada persona es diferente, todos tenemos diferentes fallas, gustos, experiencias y queremos cosas diferentes.

Es por eso que al trabajar juntos será un programa diseñado para **tus necesidades**.

Un programa, literalmente hecho a tu medida.

Llevaremos todos estos conceptos y muchos otros más a profundidad y los instalaremos e internalizaremos en tu persona. Para que **formen parte de tu piloto automático**.

Te irás a dormir y despertarás siendo ese hombre **irresistible para las mujeres sin el mayor esfuerzo**.

Te enseñaré los **atajos y trucos** que me llevaron años descifrar. Desde el momento en que la vas a conocer hasta la interacción física e íntima.

Si quieres **resultados dramáticos**, acelerar este proceso y ver cambios de manera **inmediata**.

He diseñado un coaching diseñado especialmente para ti:

Escríbeme un email y platicaremos acerca de cómo podemos trabajar en esto.

Seguramente tienes más preguntas, probablemente en la siguiente sección se resuelvan muchas.

Preguntas Frecuentes

¿Necesito Coaching en Seducción?

Seamos honestos, hoy ya sabes lo básico acerca de cómo atraer a una mujer. Sin embargo hay muchas cosas que debes de tomar en cuenta como:

- Somos seres inerciales. Si, esto quiere decir que necesitamos alguien que nos de motivación y nos lleve a alcanzar metas, de lo contrario navegamos sin objetivos.
- Trabajaremos por objetivos **específicos** y en el orden correcto para que puedas avanzar de manera exponencial en tu capacidad de atracción.
- Para que dejes de perseguir mujeres y **ellas lleguen a ti** solas.
- Para ahorrarte **años** de frustración y derrotas.
- Para recortar tu curva de aprendizaje y empieces a conocer mujeres desde hoy.
- Entre más pronto afrontes esta necesidad más pronto tendrás una novia, mas amigas, tu próxima esposa o mujeres con quien puedes tener sexo.
- Para dejar de sabotearte y quitarte todas esas piedras del camino que te están alejando de esa mujer que tanto quieres y mereces.
- Para probar lo que es abundancia en la vida.

- Empezar a escoger a la mujer que realmente quieres.
- Quitarte la timidez.
- Ser más seguro de ti mismo.
- Tomar acción masiva para que obtengas resultados masivos.

¿Cuándo es el momento para empezarlo?

Ok, tú tienes una idea y un sueño acerca de cómo quieres ser o tienes como referencia a ese alguien a quien siempre has admirado.

Sigues esperando que “algún día” lo vas a ser o que algo mágico va a suceder que haga dicho cambio en tu vida.

Sueñas día con día que podrás tener a tu lado a esa mujer que tiene todo lo que buscas.

Solo tienes que tener “x”, ser “y” o estudiar “z”.

Si, está bien que leas, pero... **¿cuánto tiempo vas a tardarte en hacerlo por ti mismo?**

Yo te voy a ahorrar todos esos años de **dinero y esfuerzo** que yo ya atravesé por ti, para que goces lo mejor que esta vida puede ofrecer lo más pronto posible y empieces a tener a mujeres guapas y valiosas en tu vida.

Hoy es el día para empezar este camino. Si hubiera tenido un mentor a temprana edad, hubiera evitado muchos obstáculos y errores.

La **buena noticia** para ti es que aquí hay uno para ti, solo tienes que tomar acción.

Independientemente de tu edad, **nunca es tarde** para ser quien realmente quieres ser.

El mejor momento es hoy mismo ya que no sabes por cuanto tiempo vas a estar aquí, por tanto aprovecha tu oportunidad.

La pregunta que realmente tienes que hacerte es: ¿Cuánto tiempo más quiero estar sin gozar de todos estos beneficios?

¿Cuánto tiempo estoy dispuesto a aguantar?

¿Cuándo va a ser suficiente para que trabaje en lo que realmente quiero en la vida?

El momento es **ahora mismo**, como te dije amigo, cada día que pasa es un día desperdiciado, cada día añades otro más de esa frustración.

La mujer de tus sueños está ya a tu alcance, cada día que postergues es un día más sin ella.

Tú decides amigo.

¿Cómo se si el coaching es para mí?

Este coaching es para ti solamente si:

- Quieres poder conocer a cualquier mujer sin importar la situación donde te encuentres, **sin miedo a que te rechace.**
- Quieres aprender como acercarte a conocer a cualquier mujer que te atraiga y saber **exactamente que decir** para poder iniciar una conversación.
- Deseas aprender a **deshacerte de tu miedo** al rechazo sin importar que tan fracasado seas.
- Quieres quitarte la venda de los ojos de lo diferente que pensamos los hombres de las mujeres, como piensan ellas acerca de las relaciones (sexo) y como has estado equivocado **toda tu vida.**
- Quieres recuperar tu poder como hombre.
- Quieres entender como todo está diseñado para que sigas fallando y fracasando en este aspecto de tu vida.
- Quieres ser **carismático de manera inmediata** usando tu mirada, tono de voz y lenguaje corporal de tal manera que las mujeres respondan a esto.
- Quieres saber cuándo está lista para que la puedas besar, agarrar la mano, llevarla a tu casa y tener sexo con ella.
- Quieres ahorrarte años de estudio y frustración.

- Deseas saber a qué lugares divertidos, originales y sin gastar mucho puedes llevarla y sorprenderla.
- Saber de manera definitiva las **mejores formas** de atraer a una mujer sin importar que tan atractiva sea o cuantos pretendientes tenga.

Gerry, yo ya tengo cierto “éxito” en mi vida amorosa, ¿Por qué debería de tomarlo?

Amigo, tu ya gozas de ciertos avances.

Probablemente ya hayas tenido novias, eres relativamente exitoso y conoces alguno que otro lugar agradable.

Sin embargo, (créeme ya estuve ahí) quieres ir por más, alcanzar ese ideal por el cual empezaste este camino, no conformarte con lo que te llega, disfrutar aún mas de la vida, quitar esas “piedras de tu camino” que te están deteniendo, tener esa novia o esposa que siempre soñaste a tu lado.

Te has conformado con lo que te llega, sabes que puedes sacarle más jugo a la vida y estas en lo correcto, conmigo aprenderás el camino que yo ya recorrí, te voy a ahorrar años de estudio, enormes cantidades de dinero, experiencias amargas, la etapa de prueba y error y tu valioso tiempo que no va a regresar a ti.

Aprenderás lo mejor de lo que he aprendido.

Ahora, tú ya sabes de todo esto, tienes éxito relativo, incluso tienes una novia, sin embargo, sigues buscando y sigues insatisfecho.

Peor aún, tú crees que tu relación está muy bien, no crees que exista el riesgo de una ruptura.

Conmigo descubrirás como se mantiene una relación para que no pierdas tu esencia como hombre ni tengas problemas con ella.

Sabemos tanto tu como yo que hay algo más que eso, hay mucho más para ti.

Este es el siguiente paso a lo que tú ya sabes de:

Sedución, estilo de vida, dinámicas sociales, liderazgo, conocer y conectar personas.

Si quieres llevarlo al siguiente nivel y llenar esas expectativas que te tienen tan insatisfecho, **el programa avanzado es para ti.**

¿Cuántas sesiones de coaching voy a necesitar?

Afortunadamente estas con un coach que se interesa realmente por ti.

Un coach que está dispuesto a estudiar tu perfil.

Tu perfil es una evaluación con la que trabajamos y valoramos tu situación.

Cada ser humano es diferente y tus “puntos débiles” pueden ser muy diferentes a los que tiene algún otro amigo con el que trabaje.

Por tanto, la cantidad de sesiones necesarias, se te darán en una valoración, la cual estoy dispuesto a regalarte como muestra de mi buena voluntad de ayudarte.

Lo que puedo asegurarte es que si te comprometes, realizamos todas las asignaciones, y eres un buen estudiante..

Los resultados serán imperceptibles, cuando menos te lo esperes estarás listo y **gozando de una vida abundante** en todos los sentidos y con la mujer de tus sueños (u objetivo principal).

¿Cómo puedo saber si este coaching tendrá resultados?

Tú mismo sentirás los cambios desde el primer día en que trabajemos.

Te sentirás lleno de vida y seguro de ti mismo.

Tu forma de pensar no volverá a ser la misma, veras la realidad de otra manera.

Te verás a ti mismo de una manera diferente, los demás comenzarán a respetarte y admirarte.

Las mujeres querrán estar contigo.

Dejarás de perseguir mujeres y comenzarás a atraerlas a tu vida.

Posteriormente empezarás a tener más amigos, y lo más importante, gente de calidad, amigos que te aporten y no que te quiten.

Las mujeres reaccionarán hacia ti y se sentirán atraídas sin hacer un mayor esfuerzo, por el simple hecho de que estarás siendo tu mejor versión.

Te sentirás con mayores ganas de vivir, con pasión por la vida.

Tendrás motivos para despertarte temprano y dormirte tarde porque tu **vida va a ser mejor** despierto que dormido.

Gozarás de abundancia de opciones para tener una relación, es decir, basta de conformarte con la novia que te llegue y dejarte pisotear.

Ahora tu **escogerás que mujer** es la que compartirá contigo tus experiencias.

Tomarás decisiones y serás un líder en tu grupo de amigos.

La gente querrá estar contigo porque ahora eres un hombre alfa y que aporta algo al mundo y a los de su alrededor.

¿Cuánto tengo que invertir y que resultados obtendré?

Los resultados como te contesté en la pregunta anterior, se verán reflejados en todos los aspectos de tu vida, sin embargo, la mejoría exponencial será con las mujeres.

Tu inversión dependerá de lo que valoremos cuando hablemos de tu caso específico, existen muy pocos casos similares, todos tenemos diferente esencia e individualidad (afortunadamente).

Sería injusto para ti el que yo estandarizara este programa para todos. Cada persona tiene diferentes inquietudes, creencias, vivencias, y necesidades por trabajar.

Trabajaremos ampliamente en tu persona, comenzando por la programación y condicionamiento cultural y la manera en que te ha afectado y detenido hasta hoy.

De ser necesario, en tu imagen, tanto condición y física, como forma y estilo de vestir.

Para que puedas atraer a la mujer que quieres, tienes que ser su contraparte.

Trabajaremos en desarrollar tu inteligencia social para que puedas vestirte y comportarte de acuerdo a los diversos ambientes y entornos.

Practicaremos durante **horas** el cómo acercarte para conocer a una mujer, exactamente que decirle, como obtener su teléfono, salir con ella, cuando

besarla, cuando tomarla de la mano, cuando llevarla a tu casa, cuando tener sexo con ella.

El mantenimiento de una relación, que sea sana y equilibrada para que nunca más seas engañado o dejado por otro.

¿Existe alguna garantía?

Por supuesto, Si no ves resultados después de haber hecho tus asignaciones y los ejercicios transformacionales que vamos a hacer, te devuelvo el 100% de tu inversión sin dificultades.

¿Eres tu Gerry Sánchez la persona indicada para ayudarme?

Todo depende, soy el indicado si buscas a alguien que haya dedicado gran parte de su vida estudiando acerca del comportamiento humano y relaciones interpersonales.

Alguien que se ha expuesto y salido victorioso del fracaso y frustración de no poder escoger a una mujer en su vida.

Soy el indicado, si buscas un ejemplo de vida, alguien que ha vivido en diferentes partes del mundo, adaptándose a las circunstancias y teniendo experiencia con diferentes tipos de mujeres, años de

práctica conociendo mujeres y lo demás... ya lo sabes.

Gerry Sanchez lleva experimentando en diferentes entornos adversos viviendo en diferentes lugares, exponiéndose una y otra vez sin importar las consecuencias.

Soy el indicado si buscas a alguien que está dispuesto a enseñarte a ser un hombre atractivo sin darse por vencido, sin importar en qué punto estés.

Si quieres mujeres realmente guapas y valiosas es lo que debes escoger, de lo contrario, busca a los autodenominados "gurus", propios de una fantasía, te harán vestirse como payaso y ser todo, menos tu mismo.

¿Por qué escoger este coaching y no otro?

Simple y sencillamente porque:

Soy un hombre real, común y corriente.

Es el coaching mas completo y mas autentico que hay.

¿Quién esta dispuesto a regalarte un libro porque si?

Vas a aprender de alguien que realmente ama lo que hace.

Ésta es mi pasión en la vida, si hubiera algo que podría hacer gratis sin cansarme sería esto.

El enseñarte y compartirte mi conocimiento y experiencia es lo que me da la energía para dormirme tarde y despertar temprano, es lo que impulsa mi energía inagotable a pesar de seis horas de sueño diario.

Esa pasión es lo que me motivó a escribir este libro para que despiertes y sepas de una buena vez, que todo esto lo puedes aprender no importando tu situación, no importa que tan feo o guapo seas, gordo o flaco, rico o pobre.

Siempre tienes la oportunidad de cambiar tu situación y yo estoy dispuesto a ayudarte. **A pesar de cualquier cosa que pienses o te hayan hecho creer.**

También soy el único que dará siempre la cara.

Si, mírame, soy el de la foto, tienes mi sitio de internet, Facebook, Twitter, email, y hasta mi teléfono personal.

Un coach nunca debe ser alguien que haga de su vida un misterio.

Así soy en la vida real, ese es mi nombre y es quien soy, no tengo que esconderme porque estoy seguro de lo que hago y porque lo hago.

No me escondo con identidades falsas o fotos falsas, sabes quién soy y estoy disponible.

¡Soy un ser humano igual que tu!

Gracias por escogerme como tu mentor, coach y amigo.

Nos vemos pronto!

Tu amigo,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gerry Sánchez', written in a cursive style.

Gerry Sánchez

Contacto

Sitio: www.gerrysanchez.com

Correo: gerry@gerrysanchez.com

YouTube: <http://www.youtube.com/GerrySays/>

Facebook: www.facebook.com/gerrycoaching

Twitter: [@gerrysays](https://twitter.com/gerrysays)

Teléfonos:

Los Ángeles, CA +1 310 9230675

Ciudad de México +52 55 44852661

World Trade Center. P.38

Montecito 38 Col. Nápoles

México D.F. C.P. 03810