

Lección I

Comprender y dominar

El secreto de la conquista femenina

Imagina esta situación: estás en el mar, ves un chiringuito en la playa y decides sentarte y relajarte un poco. Llega una camarera espléndida y le pides una cerveza fría. Mientras esperas tu bebida, una chica hermosa se sienta unas mesas más allá. Te gusta, sin duda.

Ahora detente un instante y pregúntate: ¿has experimentado *temor*, *vergüenza* o *incomodidad* cuando has hablado con la primera chica – la camarera guapa? *Probablemente no*. Por el contrario, la hipótesis de iniciar una charla con la segunda chica – la hermosa mujer un par de mesas más allá – *te inquieta*; aunque seas un playboy consumado, el solo pensamiento de comenzar un diálogo *coherente* para *romper el hielo* te hace subir las pulsaciones y te hace sentir incómodo.

¿Qué es lo que nos hace temer acercarnos a una mujer que *nos interesa como compañera potencial*? Una persona que viera la escena desde fuera, en ambas situaciones hubiera visto a un hombre haciendo la misma cosa: **hablarle a una mujer**. La única diferencia te corresponde a *ti*, tu *emotividad* y tu manera de relacionarte con las respectivas situaciones.

Una vez que hayas comprendido *qué es lo que cambia en ti cuando*

te aproximas a la camarera y cuando le hablas a la chica que te interesa como posible pareja tendrás en tus manos la clave para deshacer la “ansiedad del acercamiento” - ese sentimiento común a casi todos los hombres y responsable de una cantidad incalculable de ocasiones perdidas, amores imposibles e historias abortadas incluso antes de iniciarse.

Aquello que hasta ahora te ha impedido conocer todas las chicas que deseabas

Las diferencias entre las dos situaciones - control con la camarera, *ansiedad* con la desconocida - son solo dos:

- ▣ **Costumbre.** Hacer un pedido a una camarera es una actividad a la que estás *acostumbrado*. Incluso aunque seas joven, es probable que en tu vida te hayas encontrado *cientos* de veces en la mesa de un bar, o de un McDonald's, o en un restaurante ordenando alguna cosa. Obviamente, del otro lado no habrás encontrado siempre una chica hermosa, pero lo que cuenta es que tú *conoces este tipo de interacción* y estás en condiciones de gestionarla con los ojos cerrados. Quizá recuerdes, hurgando en tu memoria, la primera vez que, de niño, pediste un helado sin tus padres a tu lado: sin duda ese debut no habrá sido para ti algo *fácil*; mientras te acercabas al mostrador tan alto como tú, quién sabe cuántas preguntas, temores, dudas se habrán cruzado por tu cabeza. En tus interacciones “en frío” con el otro sexo, es decir cuando se trata de salir a la caza de una chica que no conoces para nada, es probable, sin embargo que tú (como la inmensa mayoría de los hombres de todas las edades) te encuentres en la situación de ese niño: *no lo has repetido las suficientes veces aún*, se trata de una experiencia extraordinaria y cargada de misterio, llena de incógnitas que te parecen imposibles de calificar. Si estás de acuerdo en este punto, has reconocido el que será el primer objetivo del entrenamiento que te convertirá en una “máquina de ligar con mujeres”: **la práctica.**

Primer objetivo del entrenamiento: adquirir *práctica*.

☐ **Percepción del riesgo.** Ahora veamos la *segunda* diferencia entre las dos situaciones que hemos imaginado. Quizá ya lo habrás intuido cuando, dentro e ti, has objetado: “*Sí, pero pedir una cerveza no es lo mismo que acercarse a una chica: ino se arriesga nada!*””. Exacto, justamente. La segunda variable de la base de tu ansiedad es precisamente esta: el *temor al riesgo*. El miedo a fallar. La conversación entre la camarera y tú está “protegida” por una sólida *red de roles* que regulan la interacción, haciendo el éxito previsible: si tú eres el cliente y ella la vendedora; tú pides alguna cosa y ella te lo traerá con una gran sonrisa. En el momento preciso en el que decidieras salirte de este esquema previsible - por ejemplo preguntándole a la camarera cómo se llama -, la red de protección desaparecería delante de tus narices y te encontrarías de inmediato con la extraña sensación en el estómago de un salto al vacío típico de un acercamiento en frío. Es necesario que, para alcanzar tu objetivo, la *segunda tarea* de tu entrenamiento sea reconocer este mecanismo y neutralizarlo, de modo que vivas el acercamiento a una chica como una **situación de bajo riesgo**. Es decir como lo que realmente es.

**Segundo objetivo del entrenamiento:
obtener una percepción *objetiva* del riesgo.**

El secreto para adquirir práctica: la práctica

Quiero ser claro sobre este punto: si piensas leer el método, salir de casa y encontrar la mujer de tu vida gracias a algún *truco mágico* aprendido en estas páginas, estás en el camino equivocado. Aunque bienintencionados, los trucos y tácticas psicológicas son muchos; en los próximos capítulos aprenderás a reconocer los errores que quitan al 99% de los hombres la posibilidad de conquistar a la chica que desean en su interior y aprenderás las tácticas psicológicas para obtener una cantidad de contactos femeninos que, antes de abrir este libro, probablemente nunca hubieses esperado. El hecho es que el Método - al igual que cualquier otra enseñanza- sea aprender una lengua extranjera o mantener el equilibrio sobre la tabla de windsurf - requiere **ejercicio...**

El hecho de **aplicar las tácticas** diariamente es el mejor compromiso que puedas asumir contigo mismo para garantizarte el éxito. No necesitarás períodos

infinitos para alcanzar la práctica que requieres: *dos o tres semanas de dedicación diaria serán suficientes para ver los primeros resultados* (léase: chicas deseosas de salir contigo) y aumentar tus posibilidades de un modo notable. Si no estás dispuesto a firmar este pequeño contrato contigo mismo quizá puedas obtener algún resultado; pero puedes estar seguro de que será mucho menos que lo que podrías obtener si tienes un poco de autodisciplina.

¿Listo? Entonces aclárate la garganta y dite a ti mismo en voz alta:

a partir de hoy se inicia la práctica.

No te he escuchado: debes decirlo *en voz alta* y debes decirlo *ahora*. ¿Te parece un ejercicio estúpido? Lo es. Pero si no estás dispuesto a plantearte un estúpido ejercicio, te garantizo que no encontrarás en ti la motivación que necesitarás para acabar con los 30 días de práctica. ¿Cómo? Ok, ¡ahora te he escuchado!

Hazte una foto: ¿qué remolcador eres?

Somos todos hombres, amamos a todas las mujeres. Pero cada uno de nosotros tiene su personalidad, experiencias, valores diferentes. Como consecuencia, cada uno de nosotros se relaciona con el universo femenino con mayor o menor desenvoltura. El objetivo del Método es hacer de ti **un hombre de tipo 5**. Significa que, al terminar el entrenamiento, habrás conquistado tu sitio en los dominios donde solo unos pocos hombres, para los cuales la conquista femenina es una actividad tan agradable y divertida que resulta *un hábito que se da por descontado*. Cuando te levantes de la cama por la mañana, la idea de *conocer nuevas* chicas te parecerá una perspectiva tan evidente como beber tu taza de café matinal o irte al trabajo o sitio de estudio.

Llegar a este quinto grado no es difícil, pero para saber dónde se quiere llegar es necesario entender desde dónde se parte. En otras palabras, deberás hacer un esfuerzo de honestidad y descubrir qué tipo de hombre eres *ahora* en relación a la conquista de mujeres...

- ☐ **Tipo 1 - Ansioso inhibido.** La primera categoría de hombres corresponde a aquellos que simplemente no *toman en consideración* la idea de conocer nuevas mujeres. La sola idea de *presentarse a una* mujer o de *deber*

sostener una conversación provoca un terrible miedo a ser descartados de inmediato. Hay decenas de actividades más relajantes – se dicen a sí mismo los hombres de tipo 1 – que arriesgarse con los peligros sociales de relacionarse con una desconocida. Los hombres de tipo 1 corresponden a la única categoría masculina con la cual no es posible aplicar el Método. Aunque tú seas tímido e inhibido, es necesario que en ti esté presente el *deseo* de conocer mujeres nuevas; si tu carga de ansiedad es tal que sobrepasa tu necesidad de relacionarte con el otro sexo, el curso no podrá ayudarte. Ten en cuenta que aquí no te estoy hablando de ansiedad fisiológica – que puede inhibir más o menos – que se presenta en las personas tímidas, sino de un verdadero *miedo* de conquistar una chica. Es probable, sin embargo, que si has adquirido este libro, no te encuentres en este grupo, de ser así: las chicas estarían directamente excluidas de tu esfera de interés.

☐ **Tipo 2 - Tímido.** Este tipo corresponde al hombre que tiene un acercamiento *cauto y observador* hacia el sexo opuesto: evita calculadamente el contacto en frío y se limita a acercarse, ocasionalmente y de modo no explícito, solo a las mujeres que pertenecen a su círculo social más próximo, por ejemplo las amigas que forman parte del grupo. La seguridad del hombre tipo 2 está basada sobre cimientos débiles, que lo inducen a excluir la posibilidad de acercarse a una chica desconocida durante una fiesta o unas vacaciones. Al menos el 40% de los hombres pertenecen a esta categoría, si eres uno de ellos, aplicando el Método podrás alcanzar en un tiempo razonable los niveles superiores y rodearte de nuevas amistades femeninas.

☐ **Tipo 3 - Desenvuelto moderadamente ansioso.** El hombre de tipo 3 es un “remolcador” ocasional: cuando ve una desconocida que lo atrae de verdad *toma la* iniciativa, aunque sea después de algunas *dudas interiores*. No se echa para atrás cuando se trata de acercarse a una chica en una fiesta o local, pero su acercamiento padece de una *falta de técnica* – lo que se traduce invariablemente en resultados a menudo frustrantes. Es la otra categoría más numerosa de hombres, de entre un 35 al 40%. Si perteneces a este tipo, en los próximos días, gracias al Método, aprenderás a desactivar tu resistencia y a utilizar diversas tácticas psicológicas que harán tus

acercamientos mucho más eficaces.

- ☐ **Tipo 4 - Ansia mínima, desenvuelto.** Aquí nos encontramos ya a los niveles más avanzados del arte. Los hombres de tipo 4 - una parte mínima de la población masculina - a veces saben *relacionarse con seguridad y desenvoltura ante el sexo femenino*, y no tienen sentimientos de ansiedad aunque se trate de un acercamiento en “frío”. Llegar a estos niveles puede considerarse como una buena señal. Cerca del 15% de la población masculina puede reconducirse en el tipo 4.

- ☐ **Tipo 5. No hay ansiedad, práctica cotidiana.** El nivel 5, que ostenta una minoría de hombres que han recibido un training ad hoc, es el objetivo del curso: es precisamente a este punto a donde llegarás si sigues las lecciones. Alcanzado este punto, el acercamiento a las féminas será para ti una *actividad placentera* como muchas otras que te alegran el día. La perspectiva de salir de casa y encontrarte con alguna chica no te producirá ningún sentimiento de *aprensión*; al contrario, buscar y aproximarte a las mujeres se convertirá en una actividad *divertida*, a la que te dedicarás con naturalidad en las circunstancias más diversas: cuando sales con amigos, haciendo la cola del banco, en la biblioteca, en el parque o simplemente paseando. Mi objetivo es conducirte hacia ese 0,5-1% de la población masculina que ha superado sus propias inhibiciones, ha conquistado una nueva visión sobre la relación entre géneros, y gracias al entrenamiento recibido, está en grado de aplicar una serie de técnicas que *aumentan dramáticamente* la propia deseabilidad de cara al público femenino.