

A arte de flertar:



Um guia passo a passo de 30 dias para se
tornar um especialista em paquera!

Por Liz Leia

Bem-vindo! Estou tão feliz que você decidiu aprender a maravilhosa arte de flertar.

Flertar não é apenas como você atrai um companheiro, mas como você mantém um relacionamento romântico apaixonado por muitos anos. E, acima de tudo, flertar é como tornar o namoro divertido!



Índice:

Introdução à arte de flertar	3
Sobre Liz	4
Por que aprender a flertar?	5
O que torna este programa único	9
Então, o que é flertar, afinal?	12
Como usar este programa	15
Como Criar Mudanças Profundas e Permanentes	20
As 5 chaves para flertar: uma visão geral	26
30 dias para se tornar um especialista na paquera	31
Dia 1: Aprendendo a Habilidade da Comunicação Autêntica	32
Dia 2: Técnica de Confiança Instantânea #1: Linguagem Corporal Confiante.....	43
Dia 3: Técnica de Confiança Instantânea #2: Recordando um Estado Passado.....	49
Dia 4: Técnica de Confiança Instantânea #3: 'Apenas Finja'.....	51
Dia 5: As mentalidades de uma paquera especialista	55
Dia 6: Entendendo a Comunicação Direta x Inferencial	63
Dia 7: A 'Dança da Atração'	66
Dia 8: A amizade como base para o flerte	71
Dia 9: Rapport: A Arte de Combinar e Espelhar a Linguagem Corporal.....	79
Dia 10: Rapport: A arte de combinar a qualidade da voz	84



Dia 11: Rapport: A Arte de Combinar Palavras	87
Dia 12: Introdução ao Yin e Yang	95
Dia 13: A Arte da Linguagem Corporal Yin e Yang	104
Dia 14: A Arte de Criar Polaridade Usando Sua Voz.....	111
Dia 15: A Arte de Criar Polaridade com Palavras	114
Dia 16: 3 coisas que sexualizam uma interação.....	121
Dia 17: Deixando de lado a vergonha sexual	129
Dia 18: Fluindo a Energia Sexual	139
Dia 19: Estabelecimento de Limites Sexuais — Mantendo as Coisas Seguras para Você e para os Outros	144
Dia 20: Contextos Sexuais	153
Dia 21: Sexualizando sua Comunicação: Linguagem Corporal	160
Dia 22: Sexualizando sua comunicação: sua voz sedutora	163
Dia 23: Sexualizando sua Comunicação: Tópicos Sexy, Piadas e Insinuações.....	165
Dia 24: Fazendo contato visual	168
Dia 25: Uma Abordagem Fácil em 3 Passos para Abordar Alguém	172
Dia 26: Aproximando-se de alguém para flertar	180
Dia 27: Dançando a Dança da Atração	182
Dia 28: Tornando qualquer tópico interessante na conversa	190
Dia 29: Proximidade e Toque.....	193
Dia 30: Configurando uma Data.....	196
Além do dia 30; Como continuar praticando e perguntas frequentes	203



Introdução à arte de flertar

Olá! Meu nome é Liz Leia, e estou tão animada que você decidiu me incluir em sua jornada para aprender a flertar, encontrar o parceiro certo e criar um relacionamento romântico (ou vários) em sua vida!

Para a maioria das pessoas, namoro é uma merda e relacionamentos são *trabalho*. Vaia. Não precisa ser por aqui. Namoro e relacionamentos devem ser divertidos. Eles devem te encher para cima, não drenar a vida fora de você. Acredito que saber flertar é realmente saber o segredo de como viver feliz para sempre - quer você conheça *ou não*.

Escolhi o título "The Art of Flirting" porque flertar é realmente uma forma de arte; aquele que, quando você sabe como fazê-lo, permite que você expresse seu eu mais atraente para os outros e desnudar sua alma de uma forma que excita as pessoas. E é exatamente isso que você vai aprender a fazer.

Feliz Namoro,

PS Eu realmente quero dizer o "feliz" nisso. :-)



Sobre Liz

Enquanto a maioria dos alunos da Arte de Flertar são solteiros e procurando encontrar o par perfeito, Liz também incentiva os casais a aprender a flertar com cada um outro para manter o fogo no relacionamento. Flerte é algo que qualquer um pode aprender a fazer, independentemente de idade, tamanho, peso, forma ou experiência anterior de namoro.

Liz começou como coach de namoro há 5 anos trabalhando para Sean Stephenson na Inner Game Magazine, onde ela escreveu o boletim informativo "Getting Inside a Woman" e treinou homens sobre como ser mais atrativo. Agora, Liz escreve The Art of Flirting Blog (www.artofflirting.com), e treina homens e mulheres na arte de flertar e formar relacionamentos saudáveis, emocionalmente relacionamentos românticos maduros e satisfatórios.



Liz é formadora certificada de programação neurolinguística (PNL) e certificada em hipnoterapia, técnicas MER (Mental Emotional Release) e alguns tipos de energia trabalhar. Ela também estudou extensivamente a dinâmica masculina e feminina. Liz mora em Irvine, Califórnia, com seu noivo e seu filho de 4 anos. Além de ser especialista em flertando, Liz tem uma paixão por cozinhar, xadrez e dança.



Por que aprender a flertar?

Flertar é considerado pela maioria como uma atividade trivial, embora agradável, que algumas pessoas às vezes participar - se você "nasceu" com a capacidade de fazê-lo, e se você não foram, tudo bem, não podemos ser todos a vida da festa, certo?

Totalmente errado. A paquera não é apenas uma habilidade essencial quando se trata de formar e manter relacionamentos românticos saudáveis, é uma habilidade que qualquer um pode aprender.

O segredo para tornar o namoro divertido:

Quando eu era solteiro, eu era miserável no namoro. Eu senti como se estivesse preso em um grande passeio de carnaval de constrangimento, solidão, drama e mágoa. A única coisa que me fez continuar foi a luz que eu vi no túnel - você sabe, que eu eventualmente encontraria *Aquele*, e ele faria toda essa luta valer a pena.

Eventualmente, eu conheci meu noivo (hooray!), e meus dias de namoro acabaram. No começo eu estava aliviado e com altos níveis de hormônios da "fase da lua de mel". No entanto, como nosso relacionamento progrediu, e começamos a descobrir as áreas onde tínhamos conflitos para trabalhar através, algo mudou. Estar nesse relacionamento não era tão divertido ou tão fácil quanto Achei que estar com o Sr. Certo seria, e comecei a ficar nostálgico. comecei a desejar os "tempos livres e divertidos" que experimentei quando era solteiro.

Um dos meus comediantes favoritos é Chris Rock, e ele tem um pouco onde ele diz que você tem duas escolhas na vida: você pode ser casado e entediado, ou solteiro e solitário ("não há felicidade em lugar nenhum."). Por mais engraçado que eu ache o material dele, nunca acreditei que isso fosse verdade, mas como meu relacionamento ficou cada vez mais monótono, comecei a viver essa realidade - eu tinha solteiro e solitário, e então eu estava (noivado) casado e entediado.



Isso mudou minha atitude em relação ao namoro e relacionamentos completamente. Quando eu estive solteiro, eu tinha assumido que encontrar a pessoa certa me satisfaria, mas uma vez que percebi que isso não aconteceu magicamente dessa maneira, comecei a procurar outra maneira de encontrar a realização. Acontece que não precisei procurar muito. Tudo que eu tinha que fazer era lembrar os tempos que tinha sido divertido (seja solteiro ou com alguém), e perceber o que eles tinham em comum: estávamos flertando um com o outro. A satisfação que eu procurava estava ali, disponível para mim a qualquer hora, dia ou noite, solteiro ou casal; Flertar é o segredo para fazer *todo* o processo de namoro divertido!

Um passo essencial para atrair o(s) parceiro(s) certo(s)

Flertar é o processo de criar atração sexual entre você e outro, então vai sem dizer que para atrair os outros é preciso saber paquerar.

Na minha prática de coaching particular, nem todo mundo com quem trabalho está buscando um treinamento tradicional, relacionamento monogâmico. Alguns dos meus clientes querem se casar e constituir família, e alguns querem levar uma vida de poliamor opulento e tudo mais. Único coisa que todos eles têm em comum, porém, é que eles querem cortar todo o BS e atrair o tipo *certo* de pessoas! Se você parece estar atraindo consistentemente "o tipo", ou descobrir que aqueles que te querem nunca são os que você quer, talvez você possa relacionar?

Você também já deve ter ouvido falar que, para encontrar o caminho certo, você precisa conhecer muitas pessoas. Bem, isso é apenas parcialmente verdade. Na realidade, se tudo que você faz é conhecer pessoas, e você não sabe flertar, vai acabar fazendo muitos amigos. Para ter sucesso



atrair o parceiro romântico certo, você precisa *flertar* com muitas pessoas (por sorte, flertar com muitas pessoas pode ser muito divertido!).

Você costuma sair e conhecer muitas pessoas, mas ninguém que você conhece?

“ter química com”? Você não saberá se você e outro têm química, a menos que você

flertar com eles, o que significa que, se você não tiver habilidades de flerte, continuará conhecendo

pessoas muito legais com quem você pode ou não ter química, e você não saberá

como dizer a diferença. Em outras palavras, sem saber flertar bem, o Sr. ou a Sra.

O certo poderia estar bem na sua frente, e você só veria outro “amigo”.

De vez em quando encontramos alguém que naturalmente desperta nosso flerte interior, mesmo sem desenvolver essa habilidade, mas essas pessoas são poucas e distantes entre si, e aquelas que aproveite o sucesso do namoro não confie nos outros para criar as faíscas - eles fazem isso sozinhos!

Mantendo um relacionamento vivo

Às vezes eu conheço pessoas que dizem: “Oh, eu poderia ter usado seus serviços quando eu era solteiro, mas agora estou casada, então não preciso mais aprender a flertar.” Sempre que eu ouço isso, eu tremo.

Você já ouviu falar de um relacionamento em que “a faísca morreu”? Você já esteve em um relacionamento onde a faísca morreu? O que quer que estivesse acontecendo, a principal razão pela qual isso aconteceu é que vocês pararam de flertar um com o outro.

Imagine, por um momento, um casal de idosos casado há mais de 50 anos, e eles ainda estão loucamente apaixonados um pelo outro. Como você acha que um casal assim Interagir um com o outro? Como você acha que eles teriam acabado assim? Se você



imaginei eles passando suas vidas juntos sendo abertos, gentis e brincalhões um com o outro.

outro, isso mesmo! O casal que flerta junto, permanece (feliz) junto.



O que torna este programa único?

Este programa provavelmente não será o que você espera de um programa de paquera. Quando a maioria das pessoas pensam em um “treinador de paquera”, elas pensam em alguém que ensina técnicas simples tipo, “inclinar-se aqui”, “bater os cílios ali” e “fazer esse tipo de piada aqui”. este programa dividiu o processo de paquera em 30 passos fáceis que, quando seguidos, irá levá-lo muito mais fundo para que você possa desenvolver sua própria habilidade de flerte a partir do chão.

Usando sua própria personalidade autêntica

Tudo o que você aprender neste eBook irá ensiná-lo a flertar usando sua própria personalidade. Isso significa que não há truques, truques mentais ou linhas ou rotinas enlatadas. Lembrar que a habilidade que você constrói aqui é a mesma habilidade que você usará para manter a atração com seu(s) parceiro(s) pelo resto de sua vida, então por que você aprenderia a fingir algo? Isso significaria que você teria que agir como outra pessoa pelo resto de sua vida. Eu não sei sobre você, mas isso não parece muito divertido! E, como você já sabe, isso é tudo para tornar o namoro divertido.

Porque você aprenderá a flertar usando sua própria personalidade, a maneira como você flertar não ser como ninguém. Você não se tornará uma cópia carbono de todos os outros que leia este eBook, nem você correrá o risco de alguém pegar você “comandando seu flerte rotina.” Ninguém nunca vai pensar nada sobre isso, exceto que você está sendo mais de você, e isso é quente!

Uma das muitas coisas envolvidas em flertar bem é ser diferente de todos os outros “idiota” que tentou atingir o objeto de sua afeição antes de você. Ao usar o seu



personalidade única, você garante que sempre parecerá original, novo, e interessante, e não apenas mais um chato fulano de tal.

A sua própria personalidade autêntica é o seu trunfo mais atraente. Tentando ser qualquer outra coisa é como tentar borrifar tinta sobre uma mancha em uma camisa - está cobrindo o que está lá. Nisso programa, você não vai encobrir nada. Em vez disso, você aprenderá como limpar o "manchas" de modo que tudo o que resta é o você original, e o original você será muito maldito atraente.

Tornando-se um "natural" na paquera

Porque você vai aprender a flertar usando sua própria personalidade autêntica, você estará realmente treinando para se tornar o tipo de pessoa que é considerada uma "natural." Às vezes, as pessoas interpretam mal a palavra "natural" para significar que alguém nasceu com uma certa característica ou talento, e se você não é um dos poucos sortudos a conseguir habilidades de flerte codificadas em seu DNA, então você está sem sorte. Não é verdade!

Natural é realmente apenas outra palavra para inconsciente, como em, você pode fazer isso sem ter que pense nisso conscientemente. Você já é natural em muitas coisas, como caminhar, conversando e comendo com talheres. Essas coisas são fáceis para você agora, e você provavelmente pode faça qualquer um deles sem entrar em pânico em acertar. Mas houve um tempo, quando você era uma criança, que você tinha que aprender a fazer essas coisas.

Flertar é uma habilidade, e não é diferente de qualquer outra habilidade que você possa aprender. o programa neste eBook é projetado para desenvolver a habilidade de flertar para você em um nível inconsciente, de modo que, com alguma prática, flertar - com seu próprio personalidade - será uma experiência divertida e sem esforço para você!



Quem pode aprender a flertar?

Qualquer um pode aprender a flertar, independentemente da idade, sexo, etnia, aparência física ou vida circunstâncias. Eu ensinei isso a clientes individuais de todo o mundo, desde estudantes universitários para homens e mulheres mais velhos e divorciados que estavam procurando "acertar" pela segunda vez, de músicos ambiciosos a empresários espirituosos e contadores e engenheiros atados. Eu até ensinei isso para "artistas pick-up reformados" que estavam cansados de encontros de uma noite e buscando conexões mais autênticas e íntimas. Tudo de eles foram capazes de encontrar um estilo de paquera que funcionou para eles, e você também pode.



Então, o que é flertar, afinal?

Flertar é o processo em que duas pessoas se envolvem para construir atração sexual. Esse processo pode incluir inúmeros comportamentos diferentes, então se você não é bom em fazer piadas espirituosas, algemar comentários ou fazer as pessoas rirem, não se preocupe (nem eu). Enquanto você passa por isso claro, você logo verá que existem tantas maneiras possíveis de flertar quanto pessoas flertando.

Aqui estão algumas definições de dicionário (parafraseadas) para a palavra “flertar”:

1. Para fazer avanços divertidos românticos ou sexuais
2. Lidar com brincadeira, leviandade ou superficialidade com: flertar com uma ideia

Junte esses dois e você terá: brincando com a ideia de sexo.

Flertar é brincar com a ideia de sexo. Quando duas pessoas flertam uma com a outra, elas são brincando com a ideia de fazer sexo um com o outro (mesmo que nunca digam isso alto – e eles provavelmente não vão, certamente não imediatamente).

Vamos quebrar essa afirmação mais parte por parte:

Brincando com: Isso NÃO se refere a jogar jogos mentais ou agir de forma falsa. Isso tem a ver com diversão durante a interação; se a interação não for divertida para você e para o outra pessoa, você provavelmente não está flertando.

A ideia de: A ideia de algo não é a mesma coisa que a própria coisa. Se alguém está jogando com a ideia de ter aulas de tênis, eles ainda não se comprometeram a jogar tênis com ninguém. Eles certamente não são obrigados a jogar tênis com ninguém, não importa com quantos potenciais parceiros de tênis eles conversem para ter uma ideia



não eles gostariam de jogar tênis com eles. Flertar é uma maneira de “testar e ver” se alguém está um bom ajuste para você.

Sexo: No contexto do namoro, flertar é sobre energia romântica e sexual. Isso pode parecer óbvios e, no entanto, muitas pessoas são tímidas sobre isso, então tentam contornar e tentar flertar sem ele. Isso geralmente resulta em fazer muitos amigos. Se você quiser flertar bem, você deve estar confortável com a ideia de sexo. Vamos entrar nisso em mais detalhes durante os 30 dias.

Você pode pensar em uma interação de paquera como duas pessoas sutilmente perguntando uma à outra: “Estamos vai fazer sexo ou não?”

Essa questão está presente na forma como eles interagem, em sua linguagem corporal, na forma como sua voz soa, as palavras que eles escolhem, quão próximos eles estão em proximidade, etc.: “Então, vamos acabar fazendo sexo um com o outro? Não sei. Você não sabe. Vamos brinque com essa ideia e veja o que acontece.”

Contanto que você esteja comunicando essa pergunta de alguma forma, não importa o que você está fazendo ou quais palavras saem da sua boca – você ESTÁ flertando.

Atração é algo que você faz

Embora na língua inglesa digamos coisas como “Ela é atraente” e “Eles têm química”, construir atração é uma ação. Flertar é o comportamento que constrói atração.

A atração é um processo cocriativo que acontece no momento.



Processo significa que é algo que você faz que está em andamento. Acontece no momento porque cada vez que você flerta, você está construindo atração, independentemente do que aconteceu nos momentos anteriores. Esta é uma boa notícia, pois significa que qualquer erros anteriores podem ser corrigidos e uma faísca sempre pode ser recriada.

Cocriativo significa que você e outra pessoa estão participando da construção do energia sexual. Mais sobre isso mais tarde. Por agora, e de agora em diante, saiba que você faz não precisa mudar nada sobre quem você é como pessoa para fazer esse processo conhecido como flertar com os outros. Tudo que você precisa fazer é aprender a habilidade de flertar.



Como usar este programa:

Como mencionei antes, este programa provavelmente não será o que você poderia esperar. Isto é sobre trazer à tona sua sensualidade autêntica, não sobre te ensinar um monte de “movimentos” memorizados que podem ou não funcionar para você. Além disso, é projetado para treiná-lo em um nível inconsciente profundo.

Como este e-book é projetado

Este eBook tem uma introdução, que você pode ler de uma só vez. Depois disso, está quebrado em 30 seções, ou “Dias”.

A cada dia, você lerá outra seção. Estes devem ser feitos um de cada vez, e feito em ordem, porque eles constroem um sobre o outro.

Ao longo do livro, e dentro de cada seção, você verá “Etapas de ação para desenvolver habilidades”. Estes estão em negrito. Isso é para alertá-lo para o fato de que esta é uma ação que você está deveria tomar. Leia toda a seção (Dia) e, em seguida, execute as etapas de ação para isso seção. Alguns dias terão mais de uma etapa de ação; alguns podem não ter nenhum. Quando não há nenhum, sua única tarefa é ler toda a seção e certificar-se de que você entender as informações. Não passe para o dia seguinte até que tenha completamente lê todo o texto, sente que o compreendeu e concluiu a ação passos para os dias anteriores.

O único material que você vai precisar, além deste eBook, é um diário para guardar suas anotações, e mente aberta!



Se, a qualquer momento durante este processo, você tiver alguma dúvida, envie-me um e-mail para

Liz@artofflirting.com.

30 dias para o sucesso do flerte

Flertar é uma habilidade, e qualquer habilidade requer passos para aprendê-la. Eu desmembrei o processo de flertando em muitos pequenos passos. Isso evita a sobrecarga e incentiva um natural processo de aprendizagem que garantirá que essa habilidade seja aprendida em um nível profundo e inconsciente, que eventualmente se torne fácil para você.

Imagine que você está aprendendo a dançar um novo tipo de dança. Seria irreal para você colocar música e obtê-la perfeitamente na primeira vez. Você teria que quebrar descer os passos da dança e praticar cada um. Você pode praticar apenas as mãos, ou apenas os pés, antes de juntá-los. Alguns passos que você pegaria imediatamente, e outros com os quais você lutaria antes de derrubá-los. Aprender a habilidade de flertar é exatamente da mesma forma.

Você pode ou não concluir este programa em 30 dias. É um programa de 30 dias, não necessariamente um programa de 30 dias seguidos. Algumas seções são mais longas que outras. EU incentivá-lo a adaptar cada passo às suas necessidades, praticando cada um até que você esteja totalmente confortável com isso. Para algumas etapas, você pode fazer isso uma vez e se sentir bem. Outros você pode precisar de muita prática com. Tudo isso faz parte. O mais importante é que você não passe para o próximo passo até que o anterior tenha se tornado fácil para você.

NÃO PULE ETAPAS. Se você está tentado a pular uma etapa, isso provavelmente é um bom sinal de que esse é um passo que você realmente precisa, já que é da natureza humana se afastar das coisas que nos assustam ou sobre os quais não nos sentimos muito confiantes. Além disso, sexo, sexo, sexo. Agora



que eu chamei sua atenção, se você estiver folheando, pare e leia as coisas completamente, certificando-se de não seguir em frente até que você entenda tudo o que acabou de ler.

Participe totalmente

Alguns dos exercícios sugeridos aqui podem parecer estranhos ou fazer você se sentir estranho, e tudo bem. Nenhum deles vai fazer você parecer estranho para os outros. Eles são projetados para deixá-lo um pouco desconfortável, porque parte de aprender uma nova habilidade é ficar fora de sua zona de conforto.

O seu sucesso com este programa determinará seu nível de participação com isto. Se você é meio burro, ou pula seções porque acha que não precisa dessa parte, ou você acha que já conhece essa parte, então não se surpreenda se você acabar lutando para fazê-lo funcionar para você. Mozart é considerado um dos maiores compositores de todos os tempos, e ele estava escrevendo música aos 4 anos de idade. E ainda assim, ele praticava sua música diligentemente, e deu tudo de si. Se alguém que já era tão 'natural' continuasse praticando para melhorar, então não há desculpa para o resto de nós.

Esteja ciente de qualquer “coisa” que surja

Anteriormente mencionei que este programa é projetado para limpar as “manchas” em vez de tente encobri-los. As “manchas” nesta analogia são, na verdade, suas “coisas”, ou seja, suas inseguranças, crenças limitantes e bagagem emocional. Embora todos os exercícios deste programa são simples e fáceis de fazer, eles podem não parecer tão fáceis para você se um ou mais eles trazem à tona algumas dessas “coisas” profundamente enraizadas que estão prendendo você!



Sempre que você fizer uma mudança significativa na vida, “coisas” surgirão para resolução. Quando “coisas” aparece, isso é um sinal de que você está fazendo *certo*, não que você está estragando tudo acima. Quando você estabelece um objetivo (como o objetivo de querer aprender a flertar), seu inconsciente traz à luz tudo o que precisa ser tratado e deixado de lado antes que você possa alcançar esse objetivo. Então, quando suas “coisas” virem à tona, certifique-se de que você está indo mais longe pelo caminho.

Às vezes, uma pessoa pode ter “partes” em seu inconsciente que serão ineficazes padrões para se manterem vivos, porque eles sabem que fazer essa mudança significa que você vai acabar deixando-os ir. Se você já quebrou uma resolução de ano novo ou traiu uma dieta que você *jurou* que ia seguir, então você sabe o que eu sou falando sobre.

Por exemplo, se parte de você acredita que namorar é perda de tempo, essa “parte” terá “morrer” para que você seja bem sucedido nisso. Essas peças de auto-sabotagem não sempre vá de boa vontade; às vezes eles brigam.

Isso geralmente aparece na forma de padrões de evitação projetados para “proteger” você do assustador processo de crescer a si mesmo. Por exemplo, uma parte auto-sabotadora pode convencê-lo de que há algo errado com você, e você é estúpido por tentar. Ele pode tentar lhe dizer que os exercícios neste programa são bobos e não vão realmente funcionar qualquer coisa para você. Ou pode simplesmente fazer você pensar que está “muito ocupado” para perder tempo para completá-lo corretamente. Esse tipo de “coisa” varia de vergonha profunda e dura a sutil procrastinação, mas o objetivo é o mesmo - mantê-lo em sua zona de conforto (que também é o mesmo lugar onde você terá a mesma porcaria de sempre - mas, ei, pelo



menos há segurança lá!). Permaneça forte e mantenha o curso - você ficará feliz por fez do outro lado.

Lembre-se, você está aprendendo uma nova habilidade, e novas habilidades não são aprendidas da noite para o dia, nem eles são feitos perfeitamente na primeira vez. Se você está lutando com um determinado passo, este é um bom sinal, porque significa que você provavelmente encontrou uma das peças de flerte que vai realmente fazer a diferença para você, uma vez que você aprendeu.

Minha capacidade de ensiná-lo a trabalhar com “coisas” em um eBook é limitada. Se você realmente se sentir sobrecarregado com todas as “coisas” que esse processo traz para você, envie um e-mail eu em Liz@artofflirting.com com suas perguntas e preocupações para que eu possa lhe dar mais assistência individualizada.

A pior coisa que você pode fazer é desanimar ou pensar que lutar significa que você está sem esperança ou que não vai funcionar para você. A única maneira de não funcionar para você é se você pare de fazer isso. Caso contrário, com paciência suficiente consigo mesmo e com seu processo de aprendizado, você acabará se transformando em um paquerador especialista!



Como criar uma mudança profunda e permanente:

Não se engane sobre isso, se você seguir este programa completamente, e com todo o seu participação, você está prestes a mudar sua vida. Isso pode parecer uma afirmação ousada, mas é a verdade. Toda mudança decorre do aprendizado de um novo comportamento. Pessoas que perdem peso aprenda a comer mais saudável e se exercitar para fazer essa mudança. Pessoas que quer ganhar mais dinheiro, vá para um emprego diferente, peça um aumento ou aprenda novas estratégias de investimento para fazer essa mudança. Você vai aprender um novo comportamento - o comportamento de flertar! Pare um momento agora e pense em todas as mudanças positivas que esse novo comportamento resultará em.

Assuma a responsabilidade pessoal

Este eBook pretende ser um DO-COM (não uma mão segurando, colher, fazer tudo por você) processo. Embora eu esteja mais do que feliz em ajudá-lo e responder suas perguntas se você fica preso (por favor, envie um e-mail [para Liz@artofflirting.com](mailto:Liz@artofflirting.com)), Eu não posso flertar e atrair outros para voce. Essa parte é com você.

Não existe vítima de sucesso. Se você tem o hábito de reclamar como tudo e todos "lá fora" estão destruindo sua chance de amor, felicidade, e sucesso no namoro, então agora é a hora de começar a pensar em como você criou suas próprias circunstâncias de vida.

Esse conceito tende a irritar algumas pessoas, então deixe-me explicar melhor. A ideia de responsabilidade pessoal não é sugerir que coisas ruins não acontecem, ou que não são circunstâncias fora de seu controle. O mundo exterior existe, e o parâmetros da realidade são um fato da vida.



A responsabilidade pessoal não é colocar a culpa em si mesmo e não nos outros. o

A palavra responsabilidade refere-se à *capacidade de responder* às circunstâncias do mundo.

Imagine estar em uma festa e ver uma linda mulher (pode ser modelo) flertando com um homem bonito e rico. Como você responde a isso? Isso só confirma para você acredita que “todas as mulheres são garimpeiras”? Você acha que só realmente bonito, magras, as mulheres podem atrair a atenção de homens de sucesso? Ou você sorri e sente feliz por eles, deixando-os ser um lembrete de que você também pode conhecer e atrair uma qualidade pessoa?

Há um conceito na antiga tradição espiritual havaiana de Huna: abençoe aquilo que você quer. Se você quer atrair pessoas bonitas e bem-sucedidas para sua vida (e na sua cama), isso começa por ficar feliz pelos outros que fazem o mesmo.

Quando você flerta - independentemente de qual seja o seu estilo pessoal de paquera - você vai estar interagindo com outras pessoas, então é uma boa ideia começar a adquirir o hábito de dando aos outros o benefício da dúvida. Sim, existem alguns loucos e manipuladores idiotas e vadias por aí, mas essas pessoas são poucas e distantes entre si. A maioria das pessoas que você conhecerá são exatamente como você; eles provavelmente estão sozinhos, sentindo-se estranhos e esperando que você também os ache atraentes.

Aqui estão algumas maneiras específicas de assumir responsabilidade pessoal ao passar por isso programa:

• Participe plenamente deste programa e realmente dê tudo de si



ÿ Em vez de ficar desanimado se aqueles com quem você tenta flertar não são interessados, tome isso como um sinal de que eles não são a pessoa certa para você, e passar para outro

ÿ Se você ficar preso ou tiver problemas, ou se as técnicas não estiverem funcionando para você, envie-me um e-mail com suas preocupações e perguntas

Liz@artofflirting.com.

Suas respostas mentais e emocionais ao mundo exterior têm uma enorme influência sobre seu comportamento, e seu comportamento influencia seus resultados.

Ecologia:

Há algumas pessoas que gostam de pensar que aprender a flertar - ou qualquer outra habilidade mental/emocional - lhes dará o poder de controlar os outros. Este não é o caso, e esse não é o objetivo deste material. O objetivo aqui é dar a você o controle sobre sua própria vida amorosa.

Para cada situação, seja praticando os exercícios específicos deste eBook, ou seu próprio, pratique a ecologia. Ecologia significa que o que você está fazendo é um ganha-ganha-ganha, pois

dentro:

ÿ É bom para você

ÿ É bom para o outro

ÿ É bom para a sociedade e para a Terra

Se o que você está fazendo pode ser prejudicial a si mesmo ou aos outros, ou se você se sente "nojento", "desprezível", ou "manipulativo" sobre isso, pare e faça check-in para ter certeza de que suas ações servirão todos os envolvidos.



Os 3 Requisitos para Transformação:

Para transformar qualquer área da vida, e principalmente para trabalhar com materiais transformacionais (como este eBook), existem 3 passos para fazê-lo funcionar e obter os resultados que você quer.

Passo 1: Aprenda novos conceitos e deixe de lado as velhas “coisas”

Ao longo desses 30 dias, você aprenderá novos conceitos e uma nova habilidade: flertar. Como discutido anteriormente, você também estará deixando de lado sua velha bagagem emocional flertar e atrair outros.

Uma parte importante deste passo é ter uma mente de principiante. Deixe seu conhecimento prévio “na porta;” você sempre pode pegá-lo mais tarde quando quiser voltar e analisar coisas. No entanto, você não poderá analisar completamente nenhuma das informações neste programa sem primeiro participar plenamente dele.

Quando “coisas” surgem, elas normalmente surgem como algo negativo, amargo ou desencorajador. voz. Por exemplo, “Você vai parecer muito estúpido se for lá e falar com eles.” Não enfie suas “coisas” de volta, ou diga para calar a boca. Quando “coisas” assim surgir, agradeça ao seu inconsciente por chamar sua atenção. Seu inconsciente mente está do seu lado e está apenas tentando ajudar. Gritar com ele para calar a boca é como gritar com seu carro por ser um pedaço estúpido de merda quando a luz do motor de verificação acende para deixá-lo saiba que é hora de trocar o óleo.

A dor - incluindo a dor emocional e mental (como inseguranças) - é um sinal do seu mente inconsciente de que algo precisa ser curado. Quando seu pé dói, isso é seu inconsciente lhe dizendo que seu pé está ferido e precisa de cura. Bem, quando você



sentir a dor dessas inseguranças surgindo, isso também é um sinal de que há uma lesão que precisa de cura. Normalmente, quando você reconhece essas vozes de medo, em vez de tentar mantenha-os quietos, você relaxará novamente e obterá uma nova visão da situação. Isso é tudo parte do processo de aprendizado e crescimento.

Se as emoções que vêm à tona se tornarem muito intensas para você trabalhar por conta própria, por favor me envie um email para Liz@artofflirting.com e poderei sugerir mais recursos para ajudar a guiá-lo através deles. Há felicidade do outro lado!

Etapas 2: agir

Seus resultados derivam de suas ações. Suas ações derivam de seus pensamentos, emoções, e “programação” inconsciente (processos neurológicos inconscientes que fundo). O primeiro passo lida com seus pensamentos, emoções e programação; Contudo, sem agir, você não alcançará seus resultados.

Saber fazer algo e fazê-lo não são a mesma coisa. Eu espero que você não terminar este livro e dizer: "Uau, agora eu sei que vou saber flertar, sempre que eu realmente dar a volta por cima..." (Eu já ouvi essas palavras exatas antes; elas levam a lugar algum).

O processo descrito neste eBook depende de sua prática, prática e prática um pouco mais. Lembre-se, atração é algo que você FAZ, não algo que você filosofar sozinho no conforto de sua própria casa.



Passo 3: Mantenha o foco no que você quer

Quando você define um destino que é *significativo para você*, ele servirá como uma luz guia através de qualquer “coisa” que surja e o ajude a continuar indo para o outro lado.

Sem um foco claro no que você quer, é muito fácil se desviar e procrastinar, ou deixe seus medos tomarem conta de você.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: O que você quer alcançar aprendendo a flertar? Manter focado em seus objetivos. Sugiro anotá-los. Certifique-se de que eles estão declarados no positivo (por exemplo, escreva "Eu quero atrair meu futuro cônjuge", NÃO, "Eu não quero ser solteiro para o resto da minha vida.")

Não escreva simplesmente “Quero aprender a flertar”. Por quê? Para qual propósito? O que irá flertar te pega? Enquanto este eBook está organizado para tornar este processo tão simples e fácil entender o máximo possível para você, isso por si só provavelmente não será suficiente para inspirá-lo a Termine isso; você precisa encontrar sua própria inspiração, na forma de esclarecer o que você realmente quer sair de sua vida amorosa.

Então, se você ainda não fez isso, pegue seu diário agora e comece a escrever para baixo tudo o que você gostaria de alcançar como resultado de aprender a flertar. Continue até você se sentir animado e mal pode esperar para começar!

Feliz Namoro,



As 5 chaves para flertar: uma visão geral

Anos antes de me tornar um coach de namoro, eu era um ávido estudante de qualquer conselho de namoro que pudesse pegar em minhas mãos. Li livros, boletins informativos, baixei entrevistas em áudio, participei de seminários e trabalhei com vários treinadores individualmente. Eu estava ansioso para aprender tanto quanto possível, tudo na esperança de reverter a bagunça do drama que era minha vida amorosa em algo mais gratificante.

Depois de algum tempo, notei várias tendências surgindo no que as pessoas diziam ser a segredo da atração sexual. Se a fonte foi um conselho, um artigo no cosmo, um professor tântrico espiritual, ou um psicólogo pesquisador, todos eles pareciam estar dizendo a mesma coisa de muitas maneiras diferentes. Escolhi 5 temas em todos os seus trabalhos, e tudo o que abordamos neste programa abordará pelo menos um desses cinco, então é importante entendê-los em um nível geral antes de entrar em mais detalhes.

Chave de paquera 1: comunicação autêntica

A autenticidade é atraente para os outros simplesmente porque é muito rara. Das grandes obras de arte, para comediantes que atingem um nervo, quando alguém é real, nos faz sentir melhor, e nos atrai para eles para mais doses dessa realidade. Este é o poder que você tem expressando sua própria personalidade autêntica, e é muito mais potente do que qualquer "técnica" que eu ou qualquer outra pessoa poderia lhe ensinar.

Embora tecnicamente não seja essencial para criar atração em geral, é essencial se você quer que as pessoas se sintam atraídas por VOCÊ (em oposição a um personagem que você está interpretando). Embora o jogo possa "funcionar", na minha experiência é um atalho imaturo que em última análise, leva a mais sofrimento emocional do que quando você começou.



Muitos dos meus clientes particulares anteriores tiveram que passar pelo que eu chamo de “conselho de namoro detox”, onde eles ficaram tão envolvidos seguindo conselhos de namoro baseado em regras e jogos mentais que eles realmente se tornaram mais ansiosos socialmente e incapazes de atrair os outros do que quando eles estavam apenas sendo eles mesmos. Por exemplo, trabalhei com um cliente que disse que conheceu uma mulher em um café e estava flertando com ela e as coisas estavam indo bem, mas ele não acabou por convidá-la para sair. Quando perguntei o que aconteceu, ele disse: “Bem, eu acho que ela queria que eu a convidasse para sair, mas [nome do guru do namoro retido] que você está nunca deveria convidar uma garota para sair durante o dia assim.” Ele havia arruinado perfeitamente boa oportunidade tentando manter alguma regra de namoro arbitrária.

Eu sou anti-regras de namoro. Não acredito que exista uma maneira certa de namorar ou ter um relação. Acredito que, desde que você pratique a ecologia, não existe certo ou errado nos relacionamentos; existe apenas infeliz ou feliz. Se você está feliz com sua vida amorosa, então continue fazendo o que está fazendo. Se não, então é hora de mudar algo. De qualquer forma, lembre-se de *focar no que você quer* (um dos requisitos para transformação) e não deixe que as ideias de outras pessoas sobre como flertar, namorar ou relacionamentos devem acontecer e atrapalhar sua própria realização pessoal.

No entanto, eu entendo o apelo das regras de namoro, porque é mais fácil. Uma pintura por abordagem de números dá-lhe um cobertor de segurança contra a chamada falha, mesmo que isso signifique que você nunca cria sua própria “arte” ou encontra a felicidade real. No entanto, a razão por que isso é chamado de ARTE de flertar é que, com este programa, é exatamente isso que você está vai aprender a fazer. Será um empreendimento mais arriscado, e exigirá mais esforço e paciência, do que se eu lhe dissesse exatamente o que fazer e dizer, mas no final das contas será muito mais recompensador.



2. Confiança

Aqueles que são mais confiantes em si mesmos são mais atraentes para os outros. Assim como autenticidade, a confiança é rara, por isso atrai pessoas que querem estar ao seu redor.

Pessoas confiantes tendem a ser independentes, podem lidar com suas próprias vidas e podem gerenciar suas próprias emoções. Estas são todas as habilidades de relacionamento importantes. Você já teve alguém necessitado ir atrás de você? Isso fez você realmente desligado, não é? Ninguém quer namore alguém que está desesperado ou procurando outra pessoa para validar o seu valor.

É claro que existem pessoas inseguras que entram em relacionamentos. No entanto, aqueles os relacionamentos são limitados em quão apaixonados e satisfatórios podem se tornar. A fim de um bom relacionamento - ou mesmo um bom flerte - para florescer, ele precisa estar entre dois pessoas que confiam em sua capacidade de ficar bem, mesmo quando estão sozinhas.

A confiança total é uma tarefa difícil e uma jornada para a vida toda, então não sinta vontade de você precisa se livrar de toda insegurança que já teve nos próximos 30 dias. Você faz, no entanto, precisa se tornar confiante em sua atratividade inerente e seu flerte habilidade para flertar bem. Se você imaginar alguém que é bom em flertar, você não é dúvida de imaginar alguém que tem certeza de si mesmo e se sente bem com sua capacidade para atrair outros.

3. Semelhança

Semelhante atrai semelhante. Nós gostamos de pessoas que são como nós. É praticamente um clichê que queremos encontrar um parceiro romântico com o qual tenhamos coisas em comum, e isso é porque isso é essencial. Sem vocês dois sendo semelhantes de alguma forma, a atração não funcionará.



4. Polaridade

Os opostos se atraem. Assim como precisa haver alguma semelhança, também precisa haver um elemento de polaridade para manter as coisas excitantes. Se você for muito parecido, será melhor como amigos, não amantes.

Embora muitas pessoas pensem na polaridade como tendo pontos de vista opostos, ou vindo de origens diferentes (ela é de uma família de luxo em Nova York, ele é de uma fazenda em Iowa), a principal área onde a polaridade é essencial para que a atração funcione é aquela parceiro precisa ser mais masculino (energia yang) e o outro precisa ser mais feminino (energia yin). Isso não se correlaciona necessariamente com o gênero físico; em um casal homossexual, você teria duas pessoas do mesmo sexo, uma que é mais yang, e aquele que é mais yin. Você também pode ter um casal heterossexual onde o feminino é o parceiro yang. No entanto, em cada casal, deve haver um yin e um yang; caso contrário, a faísca morrerá e o relacionamento se tornará uma amizade.

5. Sexualidade

Isso pode parecer óbvio, mas eu o incluí porque muitas pessoas têm medo de seus própria sexualidade, e é tecnicamente possível fazer essas outras 4 coisas de uma forma não sexual contexto. Um bom pai, por exemplo, será autêntico com seus filhos, será confiantes em sua capacidade de pais, encontrarão coisas em comum com seus filhos e também manterá autoridade e liderança (uma boa polaridade) na casa. Um bom chefe faria o mesmo com seus empregados.

Quando comecei a ensinar flerte, não achei necessário incluir esta seção, e alguns dos meus clientes tiveram sucesso sem ele. No entanto, a vergonha sexual é tão



desenfreado em nossa sociedade, que muitas pessoas encontraram maneiras criativas de praticar os 4 primeiros princípios sem nunca sexualizar suas interações, de modo que nunca tiveram que lidar com aquela “coisa sexual assustadora”. Lembre-se, flertar é brincar com a ideia de sexo. Se não for sexual, não é flerte.



30 dias para se tornar uma paquera especialista:

Agora que você leu a introdução, vamos começar! sugiro deixar de lado pelo menos 30 minutos para ler todos os dias. Alguns dias exigirão medidas de ação que são mais longos que outros. Certifique-se de agendar tempo para praticar cada etapa. Mantenha um diário de seus insights e progresso para cada dia.

Lembre-se de ter paciência consigo mesmo e com o processo, e não passe para o próximo passo até sentir que dominou o último. Se tiver alguma dúvida venha a qualquer momento, sinta-se à vontade para me enviar um e-mail para Liz@artofflirting.com.

Feliz Namoro,



Dia 1: Comunicação autêntica

Aprendendo a habilidade da comunicação autêntica

Porque o objetivo deste programa é que você aprenda a flertar usando seu próprio personalidade autêntica, o primeiro passo que você dará é apenas agir autenticamente de agora em diante. Isso é muito mais difícil do que parece!

Uma das coisas que faço com meus clientes individuais é um fim de semana pessoal descoberta, onde passamos dois dias inteiros cavando fundo e deixando de lado suas “coisas” para que possam emergir uma pessoa totalmente diferente do outro lado. Depois de um tal fim de semana, o homem com quem trabalhei comentou que se sentia como se estivesse manchado janela de vidro que tinha acabado de ter um monte de sujeira, fuligem e sujeira limpa para que seu verdadeiro eu pudesse ser visto. Este é exatamente o ponto!

É por isso que gosto de fazer uma distinção entre aquela velha história de namoro “seja você mesmo”, e aprender uma comunicação autêntica. Se você continuar sendo quem você tem sido, você continuará a obter os mesmos resultados que você vem obtendo.

É fácil olhar para um vitral sujo e dizer: “Isso é o que aquela janela é”. como”, mas essa não é a janela real. A janela real é a bela obra de arte debaixo de toda essa porcaria que foi coletada lá ao longo dos anos. Você não é sua “coisa”. Seu eu autêntico é a personalidade radiante e atraente que está por baixo.

Se você está preocupado que mesmo sua personalidade autêntica não seja um flerte, relaxe. Todo animal que se reproduz sexualmente na terra tem seu próprio “chamado de acasalamento” embutido instintivamente, e você não é diferente.



Se, no entanto, você viu outras pessoas flertar e pensou: "Eu não posso fazer isso, não sou eu", você provavelmente está certo. Eles provavelmente estavam flertando em um estilo que não será compatível com sua personalidade única. Existem infinitas maneiras de flertar. Algumas pessoas são barulhentas e atrevido. Algumas pessoas são espirituosas. Algumas pessoas gostam de discutir política ou filosofia. Algumas pessoas são doces e tímidas sobre isso. E assim por diante. A maneira de encontrar o seu próprio estilo é simples: pare de fazer qualquer coisa que *não seja* autenticamente você, e o resto cairá em lugar à medida que você desenvolve suas habilidades.

Uma das coisas mais excitantes sexualmente é a novidade, ou algo novo. Se você está sendo seu próprio eu autêntico, você sempre será novo para aqueles com quem você flerta!

Um dos desafios deste programa será que você permaneça autêntico com quem você são, ao mesmo tempo que se desenvolve e se transforma. Para fazer isso corretamente, sem ser vítima de regras de namoro restritivas (que tendem a adicionar porcarias à janelas em vez de limpá-lo), você precisará entender como aprender uma nova habilidade é diferente do que agir como uma pessoa diferente de você.

Em primeiro lugar, aprender novas habilidades aprimora sua personalidade. Se um de seus amigos disse que queria aprender a dançar, você não o acusaria de ser inautêntico à sua natureza "não dançante". Você provavelmente o encorajaria a crescer ele mesmo dessa forma.

Bem, você está basicamente aprendendo a dançar (há uma razão pela qual eu apelidei o processo de flerte a *Dança da Atração* - mais sobre isso depois).



Parte de aprender a dançar é aprender os passos de uma dança em particular. Por exemplo, o passos masculinos para o tango é um passo para trás, um passo para a direita, um passo para o lado e em seguida, vários passos à frente. (você pode assistir aqui:

<http://www.youtube.com/watch?v=fYEnrp9makg>)

Novamente, ninguém que segue estes passos para aprender o tango está sendo “inautêntico” fazendo assim. A maneira como você aprende os passos para a Dança da Atração será a mesma.

Os 4 estágios de aprender qualquer coisa:

Existem 4 etapas para aprender (a partir do trabalho de Noel Burch). É importante entender todos esses estágios para que você possa acompanhar com precisão seu progresso à medida que Aprenda a flertar com autenticidade.

Estágio 1: Incompetência Inconsciente. Isso significa que você não sabe como fazer um certa habilidade, e você nem sabe que essa habilidade existe, ou você não está ciente do valor que aprender esta habilidade lhe ofereceria. Por exemplo, alguém nesta fase não saberia dançar, e também não saberia o que é o tango e por que pode ser útil para aprender.

Estágio 2: Incompetência Consciente. Nesta fase, você está ciente da habilidade e do valor que ela tem para lhe oferecer. No entanto, você ainda não sabe como fazer a habilidade. Por exemplo, alguém nesta fase estaria ciente do tango como uma dança que gostaria de aprender, mas ainda não saberiam fazer a dança. *É muito provável que este seja o palco você está agora com a habilidade de flertar.*



Estágio 3: Competência Consciente. Nesta fase, agora você sabe como fazer a habilidade, e você precisa pensar em cada passo conscientemente. Por exemplo, uma pessoa nesta fase conhecer todos os passos do tango, e eles precisarão pensar em cada um deles. Elas pode precisar contar em voz alta, e provavelmente não estará se movendo muito graciosamente ainda a pista de dança.

Estágio 4: Competência Inconsciente. Nesta fase, você sabe como fazer a habilidade, e você pode fazê-lo sem pensar nisso conscientemente. Este é o estágio em que você se torna "um natural." É quando o dançarino pode rasgá-lo na pista de dança com graça e facilidade. Esses são os estágios pelos quais você passa quando aprende alguma coisa. se você já viu um criança aprendendo a andar, você sabe que isso é verdade. Quando eu aprendi pela primeira vez a dirigir um carro, eu não podia ter ninguém falando comigo ou qualquer distração porque fazer uma uma simples curva à esquerda levou todo o meu poder cerebral (desacelerar, frear, ligar o sinal à esquerda...).

Você passará por todos esses estágios enquanto aprende a flertar. Isso é realmente importante entender, porque as pessoas muitas vezes se sentem estranhas ou como se estivessem sendo falsas quando eles estão realmente apenas no estágio 3!

A necessidade de pensar conscientemente no que você está fazendo faz parte do processo de aprendizagem, e isso não significa que você está sendo inautêntico. Isso significa que você está trabalhando nisso e aprender uma nova habilidade.

Todo dançarino habilidoso começou a contar os passos em voz alta, devagar e às vezes desajeitadamente, antes que eles pudessem fazer algo assim:

<http://www.youtube.com/watch?v=BbPZpbQzfW8>



E, esperando que você seja capaz de fazer isso imediatamente, sem qualquer prática, ou sempre "caindo" é irreal. Não há atalhos para o estágio quatro, então, novamente, não seja muito duro consigo mesmo durante este processo. Quando trabalho com meus clientes individuais, muitas vezes dizem a eles para não esperar atrair ninguém quando estão no estágio 3. Isso não é para dizer que não (muitas vezes fazem!); é dizer que o objetivo nesse ponto é fazer o "passos" tornam-se naturais, não necessariamente para obter uma certa resposta de outra pessoa ainda. Com cada uma das etapas deste eBook, você terá mais sucesso se trabalhar com um por um até que se tornem mais naturais para você.

Sua mente consciente só pode acompanhar cerca de 7 coisas ao mesmo tempo; seu inconsciente mente, no entanto, é um mestre multitarefa que pode bater seu coração, respirar seus pulmões, pisque os olhos, faça todos os 30 passos de flerte e realmente preste atenção ao que você está flertando. parceiro está dizendo, sem nenhum problema!

Na verdade, existe um 5º estágio de aprendizado chamado **competência inconsciente consciente**, que se refere a estar conscientemente ciente de sua capacidade inconsciente de fazer uma determinada habilidade. Porque você está aprendendo a flertar dessa maneira (ao contrário de quando você era mais jovem, e menos consciente disso), você alcançará o estágio 5 ao atingir o estágio 4. Esta é uma ótima notícia, porque significa que se e quando você quiser paquerar e "não está funcionando", você pode pegar o tempo para descobrir conscientemente o que está errado e como corrigi-lo.

Lembre-se, é assim que você aprende autenticamente novas habilidades, então mesmo quando você está pensando sobre o que você está fazendo conscientemente, você ainda está sendo fiel a si mesmo!



Comunicação autêntica vs. vômito verbal

Algumas pessoas confundem a comunicação autêntica com derramar suas entranhas para qualquer um e todos que encontram sobre como estão *realmente* se sentindo no momento. Por exemplo, eu uma vez comecei a conversar com um cara que achei fofo, e imediatamente me arrependi isto. Ele tinha aprendido recentemente sobre ser mais vulnerável, e erroneamente pensou que significava que ele tinha que compartilhar comigo cada pensamento e emoção que ele experiente, incluindo como minhas palavras o fizeram sentir.

Ele dizia coisas como: "Quando você diz que quer me conhecer, não sei se você está sendo sincero. Eu já me machuquei antes e há tantas pessoas esquisitas nisso cidade, eu não posso dizer se você vai ser um deles ou não. Eu gostaria de conhecê-lo também, mas também estou com medo do que isso vai significar. Você é muito bonita, mas eu não te conheço muito bem, então não sei se devo confiar em você ou não. Estou apenas sendo honesto." Isso foi depois de conversarmos por cerca de 2 minutos. Santo exagero!

Isso é vômito verbal e NÃO é atraente, nem faz parte de um bom flerte. vômito verbal faz com que as pessoas se sintam socialmente desajeitadas e desconfortáveis, e pode até trazer alguns de suas "coisas", fazendo com que reajam negativamente a você. No mínimo, eles certamente não gostará de falar com você e estará procurando a saída mais próxima.

Uma grande parte da comunicação autêntica é manter um nível autêntico de privacidade. EU autenticamente não quero compartilhar meus segredos mais profundos e obscuros com estranhos, então eu autenticamente não, e imagino que você também não.



Se alguém lhe fizer uma pergunta que você não se sente pronto para responder naquele momento, então sua resposta autêntica é: "Eu não quero responder isso agora." (Respondendo quando você não quer é realmente ser falso!).

Se surgirem emoções, você pode reconhecê-las internamente, sem precisar para pronunciá-los em voz alta. Por exemplo, se você está flertando com alguém e começa a se sentir ansioso, você pode simplesmente agradecer a sua mente inconsciente por trazer uma "lesão que precisa de cura" à sua atenção e, em seguida, peça para lembrá-lo novamente quando for um momento apropriado para você lidar com isso (nós veremos como fazer isso em mais detalhe mais adiante). Então você pode continuar flertando e compartilhando as coisas que você FAZ autenticamente deseja compartilhar com a outra pessoa.

O que é autenticamente 'você' e o que não é?

Ao começar a limpar a sujeira do seu "vitral", você provavelmente tornar-se muito consciente de todas as maneiras que você tem agido que não são realmente você, não apenas no namoro, mas na vida.

Este é um primeiro passo importante para uma comunicação autêntica. Lembre-se, tudo muda vem da aprendizagem de novos comportamentos e, em muitos casos (porque existem apenas 24 horas em um dia), esses novos comportamentos substituirão velhos hábitos que não lhe servem mais.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Quais são seus hábitos de ser inautêntico? Espere um momento anotar algumas das maneiras pelas quais você não age totalmente como você (se não tiver certeza, apenas faça algumas suposições - você provavelmente vai se surpreender com a forma como consciente que você pode estar).



Aqui estão algumas perguntas a serem feitas para ajudá-lo a obter mais insights:

- ÿ O que você faz que reflete os valores de sua família ou amigos, e não necessariamente seus próprios valores?
- ÿ O que você faz com frequência, que depois se ressentido?
- ÿ O que faz você sentir que a vida é injusta?
- ÿ O que você gostaria de passar mais tempo fazendo, que você nunca consegue fazer?
- ÿ Com que frequência você passa tempo com pessoas cuja companhia você não gosta?
- ÿ Existem coisas que você faz, diz e/ou sorri e acena com a cabeça, quando na verdade não quer?
- ÿ Você está vivendo o propósito da sua vida?

Reserve um tempo para realmente esvaziar sobre isso. Você pode precisar desabafar primeiro, e tudo bem.

Não se censure. Diários pessoais são um lugar onde o vômito verbal serve uma boa propósito. :-)

Depois de terminar, você pode se sentir um pouco assustado ou perdido e se perguntar: "Bem, então, quem diabos sou eu?!" Esta é uma parte normal do processo de descobrir o seu próprio eu autêntico. Embora você certamente possa fazer um diário sobre seu eu autêntico, se quiser para, não sinta que você descobriu a resposta neste exato segundo. Agora que você já conscientize-se de quais camadas de porcaria você precisa se livrar, sua personalidade autêntica começar a sair naturalmente ao longo destes próximos dias, e ao longo do curso do resto de sua vida.



Um 'Projeto de Restauração de Arte:' Como Família e Amigos Podem Reagir ao Autêntico você

Dependendo de quão profundo você foi em seu diário, isso provavelmente já era muito profunda mudança para você, e você já começará a se comportar como um pessoa (o verdadeiro você, em oposição ao falso você como você tem agido). o pessoas em sua vida que estão acostumadas com o velho, você pode ter algumas reações muito diferentes para o "novo" você, e é importante estar ciente disso, para que você possa estar preparado para eles, e não deixá-los tirar você do curso.

Alguns de seus amigos e familiares ficarão muito felizes em ver sua verdadeira personalidade começar a brilhar, e eles irão apoiá-lo em seu desenvolvimento pessoal. Outros serão menos entusiasmados, e alguns podem até reagir negativamente. Para os do segundo grupo, faça não fique com raiva ou na defensiva com eles, pois isso só dará mais combustível ao seu fogo. Em vez disso, reconheça que a mudança é assustadora para qualquer um e que, às vezes, vendo a mudança de outra pessoa pode desencadear as próprias inseguranças de uma pessoa sobre o que ela gostaria de fazer mudar e se sentir incapaz.

No final da década de 1990, os afrescos de Michelangelo na Capela Sistina (um dos mais famosas peças de arte renascentista que existem) foi restaurada usando tecnologia mais recente que permitiu que os restauradores limpassem séculos de poeira, fuligem e sujeira das pinturas. o que que descobriram foi notável: os afrescos, que as pessoas sempre presumiram serem destinado a ser escuro, onde na verdade pintado em cores alegremente brilhantes.

Alguns historiadores da arte ficaram muito empolgados em aprender novas informações sobre quem Michelangelo realmente era e o que ele pretendia. Outros, no entanto, ficaram zangados e escreveram artigos com palavras fortes afirmando que "sempre soubemos que" Michelangelo era um



artista muito sombrio, taciturno e infeliz, e isso se refletia na escuridão de sua obra, e esta restauração “arruinou” uma de suas maiores obras.

Eu não sei o suficiente sobre a restauração de afrescos italianos para saber o que o artista originalmente pretendido; o que eu sei é que as reações variadas dos historiadores da arte é exatamente como o pessoas variadas em sua vida reagirão a você quando você passar por suas próprias restauração. Alguns ficarão com raiva porque “sempre souberam que você é um moreno, pessoa taciturna e infeliz” e “essa coisa de desenvolvimento pessoal” terá “arruinado” um de seus maiores companheiros pessimistas. Outros ficarão felizes em ver o brilhante, alegre novo você que sempre esteve lá embaixo. Este último grupo é simplesmente revelador eles mesmos para serem seus verdadeiros amigos.

Ser autêntico - de agora em diante

Conforme você for lendo o restante deste e-book, e de agora em diante, FAÇA SOMENTE COISAS QUE SÃO AUTÊNTICO PARA VOCÊ. Isso não significa que você não deva se aventurar fora do seu zona de conforto (é assim que você aprende e cresce!). Isso significa que se você se sentir desconfortável com qualquer coisa que te peçam, pare e avalie se é realmente o que você deveria ser fazendo agora.

Por enquanto, quando se trata de flertar, faça apenas o que for bom para você. Se isso significa que você só fale com amigos, é isso que significa. Se isso significa que você é um tímido wallflower que não fala com ninguém, é isso que significa. Se isso significa que você fica em casa para assistir filmes ou jogar videogame, é isso que significa. Não se preocupe, até o final deste e-book, você estará autenticamente flertando com qualquer pessoa que desejar! E, o primeiro passo



disso é parar de fazer qualquer coisa inautêntica, para que possamos construir a habilidade de flertar em um Fundação forte.

Uau! Este foi um grande problema. Nem todos os dias serão tão intensos (e se você está pensando não foi muito intenso, então volte e faça mais diários, porque você precisa ir Deeper). Parabéns por terminar o dia 1! Se você chegou até aqui, então você está bem no teu caminho...

Feliz Namoro,

Liz

PS Para saber mais sobre este tópico, confira o livro de Brene Brown, *Daring Greatly*



Dia 2: Confiança

Técnica de Confiança Instantânea #1: Linguagem Corporal Confiante

Em primeiro lugar, se você decidiu voltar para mais depois de cavar fundo e encontrar sua alma autêntica, parabéns por ser um dos poucos que está realmente motivado para crie resultados reais! Você deve estar orgulhoso de si mesmo.

Em segundo lugar, bem-vindo ao dia 2! Hoje você vai aprender a ser instantaneamente mais confiante, mais relaxado e de qualquer outra forma que você gostaria de se sentir. Como discutido anteriormente, confiança é uma das chaves para flertar com sucesso, e é definitivamente uma das chaves para fazendo o flerte se sentir bem *para você*.

Estar confiante quando você flerta na verdade fará de você um flerte melhor também, porque como você sente por dentro afeta como você se comporta por fora.

Você já teve um daqueles dias em que estava se sentindo um pouco “fora” ou chateado, e você se viu estragando tudo, ou dizendo coisas que, mesmo quando estavam vindo da sua boca, você estava pensando, *o que estou dizendo?*

E aqueles dias em que você estava “na zona” e se sentia ótimo, arrasado, levou nomes, e foram mais produtivos do que o habitual? A maneira como você se sente não afeta apenas você, isso afeta seu comportamento e como as pessoas respondem a você.

Ser capaz de flertar bem requer que você esteja em um certo estado de espírito; amargo, zangado ou pessoas ansiosas não são paqueradoras de sucesso, não importa quais “técnicas” elas possam ter aprendido. Quem flerta bem sente-se confiante, relaxado e consegue se divertir.



Claro, a maneira como alguns conselhos de namoro falam sobre a importância da confiança, você acha que tem que se livrar de todos os últimos pensamentos inseguros que você já teve antes de você poderia até sair de casa com alguma esperança de alguém achar você atraente, ou seja, de claro, irreal. Felizmente, é possível atrair pessoas de *qualidade*, mesmo que você ainda tenha algumas “coisas” para lidar (e quem não tem?), usando as técnicas de confiança instantânea. Estou prestes a ensiná-lo durante os próximos 3 dias.

Agora, se você acabou de ler isso e pensou: “Espere, técnicas de confiança instantânea? Este não soa muito autêntico...” Relaxe. Essas técnicas são projetadas para trabalhar com você naturalmente se tornaria autenticamente confiante. Acontece que você vai para aprender a fazê-lo “sob demanda”, em vez de esperar que isso aconteça com você por acaso, ou com muito esforço desnecessário.

Mudança de estado instantânea

O que você vai aprender a fazer é mudar seu estado mental/emocional - em um instante. Isso é muito importante quando se trata de flertar, principalmente no início, pois você está praticando (porque é quando você terá mais “coisas” chegando ao superfície).

O que aconteceria se você estivesse flertando com uma gostosa e de repente você fosse atingido com uma onda de ansiedade... (*Oh-meu-Deus-eu-devo-parecer-tão-estúpido-agora-por-que-isso-pessoa-mesmo-quer-estar-falando-comigo-eles-devem-pensar-que-sou-um-perdedor...*). Não seria ser bom poder silenciar essa voz em um instante e voltar a se sentir bem com você mesmo e confiante em sua capacidade de continuar flertando com eles? Seria? Excelente, porque é exatamente isso que você está prestes a aprender!



A confiança é um “estado” em que você pode estar. Você pode estar em um estado confiante, inseguro. estado, um estado relaxado, um estado solitário, deprimido, um estado feliz e assim por diante. Seu corpo e mente são projetados para mudar de um estado para outro instantaneamente, se necessário (ou se você desejar e saber como - o que você fará depois de hoje!).

Veja o exemplo acima: em um minuto eles estavam felizes, no instante seguinte eles estavam ansiosos. Esse é um exemplo de mudança de estado instantânea que ocorre naturalmente. **Nada que é uma função natural de sua mente inconsciente é algo que você pode aprender a fazer conscientemente e de propósito, sempre que quiser.**

Se você pode passar de confiante em um momento para estar ansioso no próximo, então você pode passe de ansioso de volta a confiante em apenas um momento também. Sem drogas ou bebidas necessário.

Aqui está outro exemplo: você já esteve tão cansado que sentiu que não havia como você poderia até se levantar do sofá, muito menos correr uma grande distância? E se você estava tão cansado na floresta, e de repente você viu um urso perseguindo você? Eu aposto que você encontrar a energia para fugir!

Aqui está um dos meus exemplos favoritos desse conceito:





Mudança instantânea de estado versus repressão emocional

Agora, você deve estar se perguntando, se eu posso me sentir mais feliz em um instante, a qualquer hora que eu quero, por que eu me daria ao trabalho de fazer qualquer tipo de trabalho terapêutico mais profundo?

Lembre-se de que toda dor é um sinal de sua mente inconsciente de que algo precisa acontecer. ser curado. Esta técnica não cura lesões - ela simplesmente redireciona o sinal. Pense nisso como enviar uma chamada para o correio de voz. Se você está em algum lugar onde não é uma boa hora de receber uma chamada, você pode desligar a campainha e enviar as chamadas diretamente para correio de voz, para que eles não perturbem você - ou qualquer outra pessoa - imediatamente. Você pode ouvir as mensagens mais tarde.

No entanto, o que aconteceria se você enviasse todas as chamadas telefônicas recebidas para correio de voz e nunca ouviu nenhuma das mensagens? Isso causaria provavelmente causar alguns problemas em sua vida!

O mesmo é verdade para essas técnicas de mudança de estado instantânea. Eles NÃO são para ser um substituto para realmente lidar e curar as "coisas" que estão fazendo você se sentir mau. Nunca lidar com suas próprias emoções é repressão, e pode prejudicar seu emocional, bem como a sua saúde física.

Esta é uma razão pela qual você tem um diário para este processo; para que, quando for bom na hora de "ouvir as mensagens", você terá uma ferramenta para ajudar. Você pode sentar e perguntar si mesmo: "O que me fez sentir tão insegura lá atrás, quando eu estava flertando com aquele indivíduo lindo?"



Escrever tudo trará novos insights, que muitas vezes podem ser suficientes para ajudá-lo para deixá-lo ir. (Se você precisar de mais ajuda com o processamento de suas "coisas", envie um e-mail para Liz@artofflirting.com. As Técnicas de Liberação Mental/Emocional mais avançadas são destinado a ser praticado com um profissional treinado e não adequado para ser explicado em uma e-book).

Então, para recapitular, essas técnicas de mudança de estado instantânea destinam-se a enviar quaisquer inseguranças, ansiedades ou sentimentos ou pensamentos negativos "para o correio de voz" enquanto você está interagindo com os outros, para que sua prática de flerte possa continuar sem problemas. Quando você está em a privacidade de sua própria casa e tenha tempo, pegue seu diário e ouça mensagens.

Técnica de mudança de estado instantânea nº 1: mude sua fisiologia

Você já deve ter ouvido isso antes: não é a aparência de uma pessoa que a torna atraente ou não; é como eles *se comportam*. Acontece que isso é verdade! A maneira como você segura e mover seu corpo é um dos principais fatores que os outros analisam ao determinar se eles o selecionariam ou não como companheiro.

Além disso, uma das melhores maneiras de mudar seu estado mental/emocional é mudar seu fisiologia, que é a maneira como você está segurando e movendo seu corpo físico. Muitos estudos têm mostrado uma ligação entre o corpo físico e o emocional. Um dos meus estudos favoritos sobre este tópico é por um homem chamado Dr. Eric Finzi, que injetou depressão pacientes com botox para que eles não pudessem franzir a testa ou franzir o cenho. Este foi mais eficaz tratamento para a depressão do que as pílulas principais!



Mas você não precisa de botox para se sentir melhor. Apenas sorria. :-)

Etapa de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Sente-se ou fique de pé como uma pessoa que se sente muito desajeitada e inseguros sobre si mesmos. Faça isso por 1 minuto (defina um cronômetro). Observe como você se sente.

Em seguida, sente-se ou fique de pé como uma pessoa muito confiante em si mesma. Faça isso por 1 minuto. Observe a diferença.

Bem legal, certo?

Etapa de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Agora, faça isso novamente, desta vez na frente de um espelho. Tentar diferentes estados em que você gostaria de estar enquanto está flertando (como confiante, relaxado, aberto, brincalhão, energizado...). Observe quais fazem você parecer mais atraente.

A partir de agora, concentre-se em se comportar em sua postura mais confiante e atraente.

Os flertadores experientes não desleixam - eles mantêm a cabeça erguida!

Feliz Namoro,

PS Para mais informações sobre o poder da linguagem corporal confiante, confira o trabalho de Amy Cuddy



Dia 3: Confiança

Técnica de Confiança Instantânea #2: Recordando um Estado Passado

Bem-vindo ao dia 3! Se você tem acompanhado até aqui, então você não tem dúvidas sentado ereto e alto, em linguagem corporal confiante, enquanto você lê isso, certo? ;-) Hoje você vai aprender outra maneira de mudar instantaneamente seu estado. Lembre-se, o motivo por que você quer ser capaz de mudar instantaneamente seu estado é para que você possa se manter em estados que são propícios ao flerte, como confiante, relaxado, aberto, brincalhão e energizado.

Mesmo que você ainda tenha inseguranças e bagagem emocional, você pode acessar os estados certos para flertar em um instante. No Dia 2, abordamos como fazer isso mudando sua fisiologia. Agora, você aprenderá como acessar estados lembrando-os de seu passado.

A razão pela qual isso funciona é que, em um nível inconsciente profundo, não há diferença entre lembrar de um estado (por exemplo, lembrar de um momento em que você se sentiu totalmente confiante) e estar naquele estado ali mesmo.

A grande coisa sobre esta técnica é que você pode recordar um estado que aconteceu em qualquer contexto (não precisa estar relacionado a namoro). Isso significa que mesmo que você nunca tenha se sentido relaxado enquanto você estava (tentando) flertar, se você já se sentiu relaxado, pelo menos uma vez em sua vida, você pode usar isso para relaxar no contexto do flerte.

Por exemplo, trabalhei com um cliente que disse que nunca se sentiu confiante no área de namoro, sempre. Ele, no entanto, se lembrou de uma época em que ganhou um prêmio por seu trabalho, e enquanto ele estava recebendo esse prêmio na frente de seus colegas, ele estava radiante com confiança. Ele foi capaz de usar essa memória como uma forma de acessar sentimentos de confiança enquanto falava com mulheres.



A maneira de fazer isso é simples. Primeiro, pense em um estado que você deseja acessar (você pode escolher qualquer estado que desejar; confiante, relaxado, divertido, aberto, brincalhão, espirituoso e/ou energizados são alguns estados que são muito bons para flertar). Então, lembre-se de um *determinado* momento em que você se sentiu assim. Então, feche os olhos e, ao se lembrar daquela época, você também será capaz de lembrar (como em, sentir agora), o estado em que estava. Vamos tentar Isso agora.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Pense em um estado que você gostaria de acessar e, em seguida, lembre-se de um momento específico em que você se sentiu assim. Lembre-se, pode ser em qualquer contexto. Se você não pode decidir em um estado, então escolha uma memória onde você se lembre de se sentir muito bem você mesma. Agora, feche seus olhos, e volte para aquele tempo agora. Veja o que você viu, e ouça todos os sons dessa memória e, ao fazê-lo, sinta todos os sentimentos preencherem seu todo o corpo. Uma vez que você está no estado, você pode abrir os olhos novamente.

Porque pode ser um pouco estranho se você continuar fechando os olhos no meio do flerte com alguém, esta técnica é melhor usada antes de sair, como quando você está se preparando, ou antes de se aproximar de alguém com quem você gostaria de flertar.

Por hoje é isso! No Dia 4, você aprenderá uma terceira mudança de estado instantânea muito poderosa técnica.

Feliz Namoro,



Dia 4: Confiança

Técnica de Confiança Instantânea #3: “Apenas Finja”

Quando me mudei para o sul da Califórnia, foi para seguir a carreira de roteirista.

Cerca de uma semana depois de morar lá, fui convidado para minha primeira festa em Hollywood - uma exibição festa realizada pela pequena produtora em que meu colega de quarto trabalhava, em homenagem um piloto que eles tinham acabado de embulhar (o show nunca foi a lugar nenhum, como a maioria dos filmes de Hollywood projetos). Eu ainda não sabia muito sobre a cultura de LA, e estava um pouco fora do meu elemento nesta festa. Por um lado, eu estava vestido com jeans, tênis e um suéter, enquanto todas as outras mulheres estavam em vestidos e saltos sensuais. Além disso, eu mal sabia ninguém, e havia claramente algumas panelinhas bem formadas nessa multidão. me senti extremamente estranho e fora do lugar.

Tentei iniciar algumas conversas, mas a maioria das pessoas me ignorava ou conversava educadamente por alguns minutos e depois se retiraram da minha companhia. eu poderia dizer eles achavam que eu era um perdedor. Eu quase fui embora (e só não fui porque minha colega de quarto era minha passeio, e ele precisava ficar). Por um tempo, eu me escondi no banheiro feminino, com vergonha de ir fora novamente.

Então, decidi tentar uma experiência. Isso foi antes de eu ter aprendido essa técnica na minha formação para ser treinador; no entanto, acabou por ser quase a mesma coisa. EU decidi experimentar o que aconteceria se eu fingisse que era a mais sexy pessoa na sala. Eu sabia que isso era uma ideia boba, considerando todas as atrizes gostosas de salto alto lá fora, mas decidi que não havia mal nenhum em *apenas fingir*. As coisas certamente não poderia ficar pior.



Voltei lá com essa nova mentalidade. Como eu estaria agindo se eu fosse o mais sexy pessoa na sala? O que eu estaria fazendo? Como eu estaria interagindo com as pessoas? Isto me senti estranho no começo, mas me mantive comprometido com meu experimento e fiz um flerte comentar para um dos caras no bar.

Este pontapé inicial uma noite de mim sendo a vida da festa! Quanto mais eu entrava no meu jogo de faz de conta, mais as pessoas queriam me conhecer. Homens interrompidos eles mesmos dando em cima daquelas atrizes de salto alto para se aproximarem e falarem comigo. Mas não eram apenas homens. Todos queriam falar comigo, e me apresentar aos outros pessoas que eles conheciam ("Ei, você tem que conhecer minha amiga, ela *adoraria* você..."). No fim da noite, meu colega de quarto praticamente teve que me afastar do círculo de pessoas que se reuniram ao meu redor, todos dizendo: "Chame-me! Vamos sair!" como eu saí.

Eu fiquei maravilhado. Eu havia começado minha experiência como uma forma de passar o tempo; eu não fazia ideia disso realmente mudaria a noite de forma tão dramática!

Acontece, porém, que a técnica de "apenas fingir" é realmente poderosa, e aqui está porquê: assim como seu inconsciente não distingue entre um estado recordado e o momento, também não distingue entre fingir fazer algo, e realmente Fazendo.

Portanto, quando você finge ser de uma certa maneira, você muda sua fisiologia (lembre-se do Dia 2), e seu estado realmente seja assim!

Isso não significa necessariamente que eu **realmente** me tornei a pessoa mais sexy da sala.

Tenho certeza que se uma fotógrafa da "Sexiest People Magazine" estivesse lá, ela



teria focado principalmente nas atrizes embonecadas. Mas quem se importa? Lembrar, atração é algo que você faz, e o objetivo de flertar não é aparecer em uma revista cobrir; é atrair as pessoas. E atrair pessoas é algo que eu não fazia quando era agindo estranho, e eu certamente fiz quando eu estava "fingindo" ser sexy.

Eu coloco fingimento entre aspas porque não é realmente fingir - como eu disse, seu inconsciente realmente não faz distinção. Não importa o que você finja fazer, todas as suas ações ainda virão de você (para que não sejam inautênticos).

É a sua mente racional e consciente que faz a distinção entre "fingir" e "real", o que realmente funciona a seu favor quando você pratica essa técnica, porque qualquer vez que algum diálogo interno aparece para lembrá-lo de que você não é REALMENTE o mais sexy/mais confiante/melhor paquera que existe, você geralmente pode acalmá-lo rapidamente dizendo: "Sim, mas isso é apenas fingimento."

Em outras palavras, você obtém o melhor dos dois mundos; seu diálogo interno está preocupado com um "jogo" que você está jogando, e seu inconsciente (que controla seu estado, fisiologia e como você realmente se comporta com os outros) está fazendo exatamente a mesma coisa como se você era *realmente* do jeito que finge ser.

Você pode usar a técnica "apenas fingir" para acessar instantaneamente qualquer estado que desejar. Por flertando, aqui estão alguns dos meus favoritos:

- ÿ Finja ser a pessoa mais extrovertida e popular na sala (ou no mundo)
- ÿ Finja ser a pessoa mais sexy da sala (ou do mundo)
- ÿ Finja ser o melhor paquerador da sala (ou do mundo)



Agora, é hora de praticar esta técnica.

Etapa de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Por 2 minutos (defina um cronômetro), caminhe pela sala fingindo ser uma das 3 coisas listadas acima. Ao fazer isso, observe como você se sente.

Em algum momento, passe por um espelho e observe como você está.

Embora todas as três técnicas de mudança de estado sejam igualmente eficazes, eu pessoalmente gosto descobrimos que este tende a ser o mais fácil para as pessoas usarem quando se trata de flertando. No entanto, encorajo você a continuar usando todos os 3 e usar os que funcionam melhor para você. Eu também encorajo você a usar essas técnicas em outras áreas de sua vida, como no trabalho. Quanto mais você praticar, mais rápido isso se tornará natural para você.

Feliz Namoro,

Liz



Dia 5: Confiança

As mentalidades de uma paquera especialista

Hoje vamos falar sobre algumas das mentalidades que você precisará adotar, se você ainda não, sobre namoro e flerte, para que flertar seja agradável e sucesso para você.

Estamos cobrindo isso logo após as técnicas de mudança instantânea porque, caso contrário, *algumas* pessoas (mas não você, claro ;-)) podem ter lido essas mentalidades e reviraram os olhos e pensaram: "Sim, certo, eu não posso simplesmente mudar como me sinto sobre namoro." Mas agora você sabe que pode fazer exatamente isso!

Adotar a mentalidade certa é importante porque a mentalidade das pessoas de sucesso é muito diferente da mentalidade de quem falha, ou pior, nem tenta. Como nós discutido anteriormente, seus resultados vêm de seu comportamento, e seu comportamento vem de seus pensamentos e emoções. Não adianta você ir e tentar fazer o máximo comportamentos eficazes de flertar se você não entender primeiro as *mentalidades* mais eficazes de flertar.

Embora a palavra mentalidade se refira a "mental", como em, da mente, neste contexto, ela significa tanto seus pensamentos quanto suas emoções. Outra maneira de pensar nisso é a sua atitude.

Flertar com a atitude errada, ou do lugar errado, sem dúvida resultará em fracasso.

Hoje você vai aprender as mentalidades e atitudes que precisa ter para para tornar o flerte divertido, fácil e bem-sucedido para você.



As 3 principais mentalidades do flerte confiante

Embora a regra geral seja que, quando se trata de flertar e atrair outros, um atitude positiva superará uma atitude negativa ou amarga, existem 3 mentalidades específicas que são essenciais.

1. Uma Atitude de Experimentação

Não há garantias no flerte (ou na vida). Tentando controlar o resultado de um situação geralmente o prepara para a decepção. Se você tem uma imagem de um especialista em flerte ser alguém que *nunca* é rejeitado e *sempre* atrai quem quer, é hora de deixar isso pra lá. Enquanto aqueles que são bons nisso são rejeitados muito menos do que aqueles que não são, parte de ser bom em flertar é saber estar bem com qualquer resultado.

Enquanto gatos medrosos ficam em casa sozinhos, e maníacos por controle saem noite após noite, apenas ficar desapontado com todas aquelas outras pessoas que não “cooperaram” com eles, os paqueradores experientes saem com uma atitude de experimentação, animados para ver o que vai acontecer desta vez. **É isso que significa ter uma atitude de experimentação: para ver o que acontece como resultado de suas ações, não sendo apegado a nenhum determinado resultado.**

Manter essa mentalidade permite que você “recue” da rejeição rapidamente, em vez de chafurdar em suas “coisas” sobre isso, o que, por sua vez, permite que você encontre outra pessoa para flertar com quem vai se interessar. Aqueles que são bons em flertar são rejeitados várias vezes quase sempre que eles saem, mas isso não importa para eles, porque eles sabem que sempre podem conhecer outra pessoa - e geralmente fazem isso um momento depois!



Se você leu isso e pensou: "Oh, isso é tão manipulador, eles estão apenas liderando um bando de pessoas", então aqui está uma oportunidade de deixar algumas "coisas". Lembre-se, flertar é brincando com a ideia de sexo. Você não fez nenhum acordo ou se comprometeu a nada ainda.

Se você fosse comprar um carro ou uma casa, você olharia para muitas opções diferentes e falaria para muitos vendedores diferentes, antes de tomar uma decisão, certo? Pelo menos, seria bobo para alguém entrar na primeira concessionária que visitou, conversar com o vendedor por 5 minutos, e depois pensar: "Bem, eu realmente não sei sobre esse carro ainda, quero dizer, ele parece que pode funcionar, mas eu não sei, mas não posso ir ver outros carros agora porque eu não quero levar esse vendedor adiante."

Flertar faz parte da vida e, embora não seja sem sentido, também não é para ser um contrato que promete qualquer outra coisa. Além disso, se comprometer com alguém que você não é realmente pronto para se comprometer, em qualquer contexto, é muito mais manipulador e prejudicial para a outra pessoa do que autenticamente mudar de ideia em algum ponto sobre como você desejam interagir com eles.

Então, saia com uma atitude de experimentação. Torne-se como um cientista curioso para ver quais comportamentos trazem quais resultados. Em seguida, repita os que funcionam, e descartar os que não.

Isso será especialmente essencial para agora, já que você ainda está no processo de aprendizado, e você está descobrindo qual é o seu autêntico estilo de paquera.



Atitude de Experimentação vs. "Siga o Fluxo"

Há uma diferença entre ter uma atitude de experimentação e simplesmente ir com o fluxo e deixando "o que quer que" aconteça com você. Enquanto o experimentador não ligado a qualquer resultado específico para qualquer um de seus experimentos, ele é focado em atingir um objetivo, e está coletando e analisando dados para se aproximar cada vez mais a esse objetivo.

No flerte (assim como na vida), não existe fracasso ou sucesso; *existe apenas retorno.*

Feedback é como causa e efeito: se, então. Se você deixar cair a caneta, ela cairá no chão. Se você não come por um longo período de tempo, então você vai ficar com fome. Se você quebrar isso piada ofensiva para um completo estranho, então você leva uma bebida na cara. Se você mudar sua fisiologia para ser mais confiante, então você entrará em um estado mais confiante.

Uma das principais razões pelas quais o flerte se torna tão divertido com essa atitude, não importa em que parte do processo você está, é porque *tudo o que acontece mais perto do que você deseja.*

Deixe isso afundar por um minuto.

Ou você está se saindo bem em flertar ou está aprendendo a não flertar, o que significa você fará melhor da próxima vez. De qualquer forma, uma atitude de experimentação é um caminho seguro para progresso.



Percepção é projeção

Um dos melhores mecanismos de feedback que existem, que pode te ensinar mais, quando trata de melhorar suas habilidades de flerte, sua percepção é projeção.

O conceito é simples: quando você aponta um dedo para outra pessoa, existem 3 apontando de volta pra você. Isso significa que qualquer frustração que você sente sobre o que “essas pessoas lá” estão fazendo é um reflexo de algumas “coisas” dentro de você que precisam de cura (caso contrário, você pode notar o comportamento externo, mas isso não o incomodaria).

Por que isso é assim será explicado em mais detalhes mais adiante no eBook; por enquanto, apenas saiba que você pode começar a usar isso como uma forma de lidar com suas “coisas” e próprio crescimento.

Por exemplo, se você acha que todos que você conhece estão “presos” ou “fechados”, como estão você está preso ou fechado? Se você acha que todo mundo que você conhece é “chato de falar para”, como você está sendo chato para conversar? É aqui que o journaling é útil (se você precisar de mais ajuda com isso, envie-me um e-mail: Liz@artofflirting.com). Isso por si só provavelmente lhe dará alguns dos insights mais profundos que você poderia ter sobre você mesma.

2. Uma Atitude de Seletividade

Que tipo de pessoa você quer atrair? Se você não sabe a resposta para isso pergunta, então como você pode “executar experimentos” para descobrir como atraí-los?



Seletividade é saber quem você quer e procurá-lo na multidão. Isso é sobre fazer uma escolha. Isso por si só aumentará sua confiança, porque você será evitando uma das armadilhas de atitude mais comuns que existem: sair na esperança de que você encontrará alguém que goste de você.

Se você se colocar lá fora, esperando, desejando, rezando para que *alguém* - *qualquer um* - encontre você é atraente - é claro que você vai ter um tempo miserável! Isso porque esse tipo de pensar automaticamente faz você se sentir inferior a todos que conhece.

Em vez disso, saia pensando: "Vou procurar alguém de quem *goste*". Não importa quem você é, como você se parece ou quais são as circunstâncias de sua vida; a escolha é um mentalidade que qualquer um pode ter (não algum direito de nascença concedido a alguns sortudos).

Enquanto quem você gosta depende de você, há alguns universais que eu recomendo para todos:

1. Eles estão disponíveis (isso inclui disponibilidade emocional)
2. Eles também estão interessados em flertar com você

Esta é uma ótima maneira de não levar a rejeição para o lado pessoal, porque se ela não estiver disponível ou interessado, em vez de trabalhar em uma espuma sobre todas as coisas horríveis que estão errados com você, você pode simplesmente pensar: "Ah, então eles não atendem aos *meus* critérios, então Eu vou seguir em frente!"

E então siga em frente.



3. Uma atitude de diversão!

Flertar deve ser divertido, e você pode se divertir com isso mesmo quando ainda é um iniciante nisso (se você não acha que isso é verdade, então supere-se e consulte os Dias 2-4 para aprender a relaxar ;-)).

Você já viu crianças brincando? Não quero dizer jogar videogame; Quero dizer, você já viu uma criança inventar um jeito de brincar na hora? Por exemplo, enquanto a maioria dos adultos se senta e ódio em tudo no DMV, um garoto criativo lá provavelmente faria um jogo contando todas as cadeiras ou empilhando os folhetos em formas ou algo assim. Você pode transformar qualquer coisa em um jogo.

Além disso, você já viu crianças brincando umas com as outras, mesmo quando acabaram de conhecer? Outro dia eu estava com meu enteado de 4 anos em uma loja, e havia outro menino lá da idade dele esperando na fila com a mãe. Os dois meninos imediatamente começaram brincando de pega-pega perto da caixa registradora, enquanto sua mãe e eu conversávamos e rimos juntos enquanto os observávamos. Poderíamos ter sido infelizes, entediados, odiando a vida e querendo sair de lá, mas em vez disso, todos nós gostávamos da companhia uns dos outros. As crianças são um ótimo lembrete de como todos nós gostaríamos de estar uns com os outros.

Flertar não é uma maneira desprezível de incomodar outra pessoa (não quando é feito autenticamente!!) Flertar é uma das melhores maneiras que os adultos “brincam” uns com os outros, e pode infundir diversão, emoção e alegria em sua vida cotidiana (e na vida daqueles que você flerta). **Você deve entender que sempre que você flerta com alguém autenticamente, da maneira que você está aprendendo aqui, você estará iluminando seu e o dia deles, independentemente de “ir a algum lugar” ou não.** Saber disso dará você a liberdade de se sentir bem em flertar com aqueles ao seu redor.



Seu primeiro experimento

Agora que você leu essas mentalidades, é hora de fazer seu primeiro flerte experimentar. Você vai praticar a técnica de “simplesmente fingir” que praticou em Dia 4, exceto que desta vez, você fará isso no mundo exterior (suspiro!).

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Saia e faça um recado, ou vá tomar uma xícara de café, enquanto usando a técnica de “apenas fingir” para fingir que você é o melhor paquerador do mundo. Observe como as pessoas respondem a você. Quando você voltar para casa, anote qualquer interessante suas observações em seu diário.

Se você acabar conseguindo um encontro, ótimo! Não há restrições quanto a isso experimento (exceto, é claro, para praticar ecologia). No entanto, não se sinta como se tivesse para fazer algo em particular acontecer. O ponto é apenas experimentar - e se divertir!

Feliz Namoro,

Liz



Dia 6: Comunicação autêntica

Entendendo a comunicação direta versus inferencial

Bem-vindo ao dia 6! Você está indo muito bem até agora. Hoje estamos fazendo para discutir como atração sexual é comunicada entre duas pessoas. Como você sabe se alguém interessado em você? Como você sabe que eles sabem que você está interessado neles?

Existem dois tipos diferentes de comunicação: direta e inferencial (como em, indireta, ou implícito). Flertar é principalmente comunicação inferencial, por isso é importante entender a diferença, bem como se comunicar inferencialmente, e entender inferencial dicas dos outros.

Existem três maneiras diferentes de nos comunicarmos com os outros: linguagem corporal (fisiologia), qualidade da voz e as palavras reais que usamos. Os dois primeiros caem na categoria de comunicação inferencial; a última é a comunicação direta.

Isso, conhecido como o estudo Mehrabian, descreve as porcentagens de cada um que usamos na comunicação emocional:





É importante notar que existem outros estudos que chegaram a resultados semelhantes, mas não exatamente o mesmo, porcentagens. Também é importante notar que este estudo foi “desmascarado” por alguns, mas isso é porque havia pessoas afirmando que isso era verdade para TODA a comunicação, o que na verdade é um mito. No entanto, ainda usamos este estudo para este contexto, porque é preciso para a comunicação *emocional*, que inclui flertando.

Quando se trata de comunicar *informações*, as palavras serão as mais importante. Por exemplo, se você estiver no aeroporto e precisar descobrir qual portão seu voo sai e você pergunta a alguém no balcão de passagens, não importa o que sua linguagem corporal ou tom de voz está fazendo: a informação mais relevante é o que ele diz: “Portão #30.”

Se, no entanto, você está tentando descobrir como alguém está se *sentindo* sobre a situação (que inclui se eles são ou não atraídos sexualmente por você), essa informação será ser encontrado principalmente em sua linguagem corporal e como eles usam sua voz.

Esta é uma boa notícia, porque muitas pessoas se estressam com o flerte porque “não sabe o que dizer.” Bem, você não precisa se preocupar com isso, porque quase nada significado acontece nas palavras. Eles são menos de 10% de qualquer coisa que faz um diferença. Não que você deva dizer coisas maldosas ou ofensivas; apenas não se estresse pensando que você precisa criar atração com suas palavras.

Às vezes, ouço meus clientes reclamarem que “não são bons em captar informações não verbais sinais”. Isso quase nunca é realmente o caso; geralmente é alguma “coisa” fazendo um desculpa porque há medos mais profundos por baixo. A menos que alguém tenha um real



deficiência mental (como o autismo) que iria interferir com a sua capacidade de compreender e comunicar inferencialmente, isso não deve ser difícil.

A maioria das pessoas entende a comunicação não-verbal; eles simplesmente não confiam eles mesmos ou suas entranhas o suficiente para acreditar que eles fazem.

À medida que você avança no restante deste programa, abordaremos como flertar usando todos os três maneiras de se comunicar (linguagem corporal, qualidade de voz e palavras) com mais detalhes. Por enquanto, apenas saiba que flertar é principalmente comunicação inferencial, e isso é parte do que torna tão emocionante!

Você pode começar a desenvolver suas habilidades de comunicação inferencial observando *como* as pessoas falar um com o outro (em oposição ao que eles dizem um ao outro).

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Assista a um filme em língua estrangeira com as legendas desligadas e veja o quanto da história, e as emoções dos personagens, você pode pegar.
Em seguida, assista novamente com legendas e veja o quão preciso você foi.

Pode ser assustador para aqueles que dependem fortemente da lógica e da razão para se aprofundar em mais maneiras emocionais e intuitivas de processar informações. Basta dar o seu melhor. Você provavelmente vai se surpreender com o quão bem você faz.

Feliz Namoro,



Dia 7: Semelhança e Polaridade

A “dança da atração”

Bem-vindo ao dia 7! Hoje você vai aprender mais sobre o que é a “Dança do Atração”. Eu apelidei o flerte de “Dança da Atração”, não só porque aprender a flertar é como aprender a dançar, e quando duas pessoas flertam, é como se estivessem dançando um com o outro, mas também porque quando você flerta, você estará dançando de volta e entre duas energias diferentes (por falta de uma palavra melhor): similaridade e polaridade. Como você deve se lembrar, esses são 2 dos 5 elementos da atração sexual. Ao longo dos próximos poucos dias, vamos gastar muito tempo nesses dois conceitos, porque eles são os “passos” da Dança da Atração.

Hoje, vou dar uma visão geral do que é a Dança da Atração e como ela funciona. Você precisará ter essa compreensão básica dos conceitos antes de poder aplicá-lo em qualquer detalhe.

A Dança da Atração é a dança entre similaridade e polaridade, similaridade significando mesmice e polaridade significando oposição.

(Aviso justo: a lição de paquera de hoje é muito técnica. Você precisa entender o mecânica do que está acontecendo para que quando chegarmos aos últimos dias que envolvem mais exercícios detalhados sobre similaridade e polaridade, você entenderá como eles são supostos trabalhar juntos).

A equação da atração

Se você pudesse transformar a atração em uma equação, seria isso: Confiança + Luxúria = Atração



É o “passo” de semelhança na dança que constrói a confiança, e o “passo” de polaridade que constrói a luxúria. Algumas pessoas pensam no lado “luxúria” das coisas como a própria atração, mas a distinção que gosto de fazer é que, embora a luxúria possa ser uma forma de desejo, sem confiança, ela muitas vezes não se manifesta em nada além de uma emoção fugaz.

Portanto, a fim de flertar de uma forma que construa o tipo de atração que é realmente duradouro e significativo, você precisa dos dois lados da equação.

A semelhança é tudo o que vocês dois têm em comum. Nós tendemos a gostar e confiar nas pessoas que são como nós. Quando a maioria das pessoas se encontra pela primeira vez, elas procuram o que podem ter em comum para fazer uma conexão entre si.

Polaridade é oposição, como em, opostos se atraem. Polaridade cria uma sensação de delicioso antecipação e tensão, bem como a emoção de uma montanha-russa ou um filme de suspense.

No contexto do flerte, embora existam muitas maneiras de criar polaridade com alguém, vamos nos concentrar na oposição de yang (masculino) e yin (feminino). Independentemente do gêneros envolvidos na paquera, sempre haverá um yin e um yang. Mais sobre isso mais tarde.

A Dança da Atração se parece com isso (este gráfico vai se tornar um dos seus melhores alas!):





Quando você dança para frente e para trás entre similaridade e polaridade, você constrói mais e mais mais atração entre vocês dois.

Como você pode ver no gráfico, se você for muito longe na direção da similaridade, você acaba na Friend Zone. Se você é o tipo de pessoa que pode facilmente fazer amigos, mas tem dificuldade em flertar, então é provável que você tenha gastado muito aqui.

Do outro lado, onde você tem muita polaridade, está a Zona de Luta. Polaridade é oposição, e embora isso seja necessário para criar entusiasmo de forma positiva, também muita oposição cria conflito. Se você se sentir "explodido" ou irritante ou ofender as pessoas por suas tentativas de flertar com elas, você provavelmente está gastando muito tempo deste lado da equação. Muita polaridade também pode resultar em excitante primeiro conexões ou primeiros encontros, seguidos por flakiness e nenhum telefonema de retorno.

Este gráfico também pode fornecer informações sobre o que deu errado em seus relacionamentos anteriores. Há duas coisas básicas que podem separar um casal: a faísca morre e se torna um rotina chata, ou brigam demais até não aguentar mais. Uma tem a fazer com muita semelhança (eles se dão muito bem, mas a faísca morreu) e o outro tem a ver com muita polaridade (eles brigam o tempo todo (e muitas vezes têm sexo de maquiagem)--daí, a Zona de Luta).

Todos os seus problemas em sua vida amorosa e em seus relacionamentos passados são sintomas de estar fora de equilíbrio em algum lugar na dança da atração.



Alguns sintomas de muita semelhança:

ÿ Sempre terminando na Friend Zone ou tendo as pessoas que você gostaria de namorar dizendo que você é como um irmão ou uma irmã para eles.

ÿ Estar à vontade para conversar com estranhos em festas e eventos de networking, mas ser tímido ou incapaz de flertar.

ÿ Ter seus parceiros anteriores dizendo que você é "chato" ou dizendo que vocês dois estão presos em uma rotina ou muito de uma rotina.

ÿ Ter tido principalmente sexo "baunilha", mas significativo, quando você o faz (o que não é frequente).

ÿ Alguns sintomas de muita polaridade:

ÿ Ter um monte de pessoas com quem você tenta flertar ou zombar de você, ou eventualmente ficar irritado com você (e dizer coisas como: "Eu nem sei vocês! Por que eu faria/falaria/diria isso?")

ÿ Receber muita excitação e atenção sexual de pessoas que não parecem para realmente conhecê-lo, ou se importar em conhecê-lo, e de quem você muitas vezes nunca ouve falar novamente.

ÿ Ter brigas intensas, barulhentas e às vezes violentas em relacionamentos anteriores e ter seus parceiros anteriores acusando você de ser louco e "criar demais drama."

ÿ Ter tido uma boa quantidade de sexo quente e às vezes aventureiro, mas não muita conexão íntima com seus parceiros sexuais.



A boa notícia é que, onde quer que você esteja, tudo o que você precisa fazer é equilibrar com o outro lado (que você aprenderá a fazer neste programa), e você poderá criar conexões emocionalmente saudáveis, maduras e apaixonadas!

Etapas de ação de desenvolvimento de habilidades: examine o gráfico e pense em seus relacionamentos anteriores e experiências anteriores de namoro. Onde você teve uma tendência a cair no gráfico? Fazer você tende mais para a Friend Zone ou a Fight Zone? Pegue seu diário e anote seus insights.

Lembre-se, esta é apenas uma visão geral dos conceitos. Vamos cobrir tudo isso é muito mais detalhes, então não se preocupe se você ainda não entendeu tudo. Apenas faça o melhor que você pode enquanto você diário. Parabéns por completar sua primeira semana!

Feliz Namoro,



Dia 8: Semelhança

A amizade como base para o flerte

Antes de mais nada, reserve um minuto para refletir sobre o quão incrível você é por fazer tudo isso

caminho para o dia 8!

Hoje, vamos entrar em mais detalhes sobre o conceito de similaridade em como ele se relaciona com flertando. Lembre-se, a equação da atração é Confiança + Luxúria = Atração, e a semelhança é como cumprimos a parte de confiança dessa equação. Então, o que estamos realmente falando é como para construir a confiança entre duas pessoas.

Você já se sentiu realmente confortável perto de alguém, mesmo tendo acabado de conhecê-lo?

Você já se sentiu como se conhecesse alguém há muito tempo, mesmo tendo acabado de conhecer eles? O que estamos falando hoje é como criar esse tipo de conexão com alguém de propósito.

Às vezes, a ideia de poder fazer isso excita as pessoas. E às vezes, isso assusta porque os faz sentir que influenciar outra pessoa a confiar neles é alguma forma manipuladora. Isso não é algo para se preocupar, no entanto, se você é um pessoa confiável que tem apenas boas intenções. Afinal, se você é uma pessoa confiável pessoa, então qual seria o problema em demonstrar sua confiabilidade para o mundo lá fora?

(Claro, se você não é uma pessoa confiável e está planejando usar essas técnicas de construção para tentar enganar as pessoas ou tirar vantagem delas, então vá volte para a introdução e leia a seção sobre Ecologia).

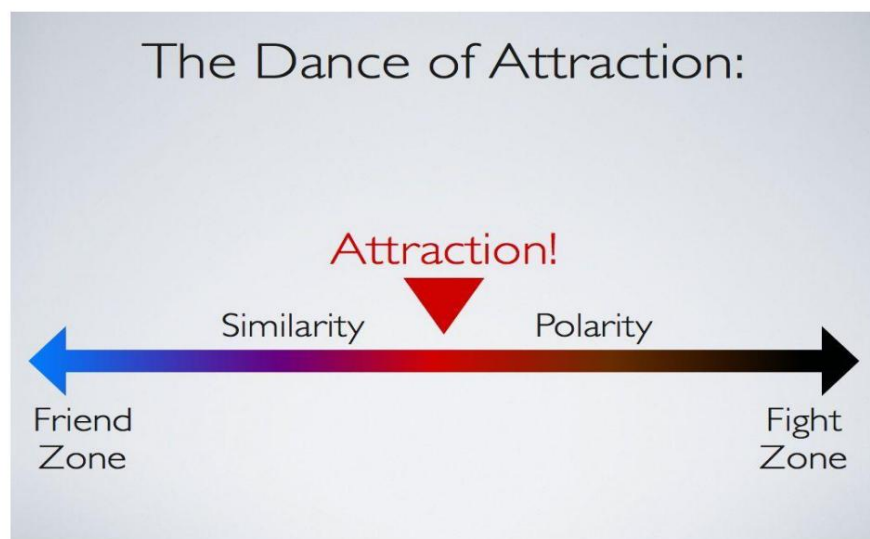


Então, sabemos que precisamos estabelecer um senso de confiança, e a maneira de fazer isso é estabelecer o que temos em comum com outra pessoa. Como pessoas, gostamos de coisas (e outras pessoas) que são como nós. Quanto mais parecido alguém for conosco, mais gostaremos e confie neles. E, quanto mais parecidos somos com eles, mais eles vão gostar e confiar nós.

Se você tocar um diapasão de uma certa frequência, uma corda de violão próxima da mesma frequência começará a vibrar por conta própria. É assim que as pessoas que são semelhantes a cada outros se conectam uns com os outros - eles ficam "na mesma frequência". O processo de dois pessoas que constroem confiança umas com as outras também podem ser chamadas de entrar em rapport umas com as outras. outro.

Pense em seus amigos; o que você tem em comum com eles? Muitas vezes foi dito que "você é a média das 5 pessoas com quem mais convive". Significado, você compartilham muitas semelhanças com as pessoas mais próximas a você.

Olhe novamente para o gráfico da Dança da Atração:





Quando você tem principalmente similaridade e não muita polaridade, você tem amizade. Embora a Friend Zone não é ideal quando você quer ter um relacionamento romântico, você precisa ser amigos para ser mais do que amigos.

A base da amizade

A amizade é a base para o flerte. Muitas pessoas que tentam evitar a amizade parte do flerte, seja porque acham chato ou têm medo de acabar muito longe na Friend Zone, acabam estragando completamente o flerte.

Se você já teve alguém dando em cima de você, ou tentou dar em cima de alguém, apenas para tê-los ignorá-lo ou desligá-lo imediatamente, então você estava tentando criar luxúria sem estabelecer a confiança em primeiro lugar.

Você quer se relacionar e fazer amizade com alguém antes de começar a fazer qualquer outra coisa para flertar com eles. Isso não significa que você tem que gastar muito tempo na Zona de amizade; a amizade só tem que durar um minuto ou dois antes de você seguir em frente.

No entanto, todo flerte descontraído, divertido e fácil começa com a amizade.

Agora, pense em seus melhores amigos e pense em quando você os conheceu. Quais eram aqueles primeiras conversas como? Como você passou de estranhos que não se conheciam para amigos? O que fez você querer conhecê-los melhor?

Muito provavelmente, foi porque você descobriu algo que tinham em comum. Pode ser você trabalha no mesmo lugar, ou seus filhos vão para a escola juntos, ou você compartilha o mesmo gosto de música ou filmes ou coquetéis.



Independentemente disso, houve um momento em que você pensou: "Ei, eu gosto dessa pessoa. eu quero sair com eles novamente." Isso é a mesma coisa que vai inspirar uma data potencial para quero vê-lo novamente (NÃO a parte "luxúria" da pergunta, apesar do que a maioria das pessoas pensar, porque a parte da luxúria é muitas vezes passageira para importar tanto, e é por isso que pode parece realmente "ligado" com alguém e então você nunca mais ouve falar dessa pessoa).

Há um conselho comum de namoro com o qual costumo discordar, que é que você não deve fazer as perguntas "chatas" como "o que você faz?" e de onde você é?" Isto é ridículo. Não existe pergunta chata, existem apenas perguntas chatas pessoas (que só são chatas porque não se colocaram no estado certo).

Perguntar a alguém sobre sua vida é como você vê o que você tem em comum com eles. Embora lançar algumas conversas mais originais ou excêntricas possa ser divertido, se isso é tudo que você faz, sua interação provavelmente permanecerá superficial porque você não ter uma idéia de quem é essa pessoa em sua vida cotidiana.

Respeitando o modelo de mundo alheio

Embora abordemos algumas técnicas mais específicas de construção de confiança nos próximos dias, o conceito-chave para tudo isso é entender e respeitar a outra pessoa modelo do mundo. Sem esses conceitos, aqueles que tentam "fazer rapport" com outros muitas vezes caem por terra.

Todo mundo tem seu próprio ponto de vista, ou modelo de mundo. Embora possa ser tentador pensar em seu próprio MOW (modelo do mundo) como o "certo" ou "mais lógico",



existem tantos MOWs quanto pessoas, e provavelmente nenhum deles é totalmente ideia precisa do “mundo real”.

Lembre-se de que percepção é projeção - a ideia de que quando você aponta um dedo, existem 3 apontando de volta para você? Vejamos mais de perto esse conceito e como ele se relaciona com o seu CORTAR.

Em primeiro lugar, existe *um* mundo exterior e existem leis do universo que o governam. Há algumas pessoas que sugerem que seus pensamentos têm poderes mágicos para transformar o universo. Eu acho que isso é um mal-entendido de como sua própria percepção funciona.

Você experimenta a realidade através de seus cinco sentidos: visão, som, tato/sentir; cheiro, e gosto. Mesmo um “sexto sentido” e outras energias mais etéreas ainda são processadas em consciência através dos 5 sentidos (por exemplo, você pode ter um *pressentimento*, ou ver a aura de alguém). Seus 5 sentidos são bombardeados com cerca de 2 milhões de bits de informações por segundo (algumas pessoas dizem 2 bilhões; isso depende de como você define um “pedaço”).

Isso é muito mais do que você pode lidar, então seus filtros inconscientes para informação, categoriza-a e descarta o resto, excluindo, distorcendo e generalizando cada bit que entra.

Seu inconsciente exclui informações que considera inúteis, como a placa do carro números de carros que passam por você, ou um avião voando acima que você nunca ouvir.



Ele distorce as informações para se adequarem às suas experiências anteriores, como ver uma estrada miragem e pensando que é uma poça d'água, porque na sua experiência anterior, isso é como são as poças na estrada.

Ele generaliza a informação juntando muitos bits em uma ideia mais vaga, como como ver milhões de folhas de grama simplesmente como um gramado.

A informação que passa pelo processo de filtragem é determinada pelo seu estado, crenças, memórias, experiências anteriores e seus valores. Quando todas as informações foram filtrado, você está ciente apenas de cerca de 126 bits. Isso é 126 de um possível 2 milhões!

Pense nisso por um minuto: aqueles que já têm o tipo de vida amorosa que você deseja *estão trabalhando com os mesmos 2 milhões que você*. O que você acha que eles percebem que você não? O que você acha que pode fixar que eles nem percebem ou se importam cerca de?

O conceito de percepção é projeção é que você o que você percebe (o 126) do mundo exterior é um reflexo de quais ideias você está projetando (através da filtragem processo) nele. É por isso que, se você vir algo em outra pessoa que o incomoda, é "iluminando" aquela parte de você que faz a mesma coisa. Cure essa parte, e você não não notará mais o comportamento, ou ele não o incomodará.

De qualquer forma, o 126 de uma pessoa é seu MOW. As chances de você ter exatamente o mesmo MOW como alguém é magro a nenhum. No entanto, é fácil encontrar similaridade suficiente para comunicar de forma eficaz e criar um vínculo de confiança.



Para fazer isso, você precisará descobrir como entender o MOW de outra pessoa e respeito que este é o ponto de vista deles. Isso não significa que você tem que concordar com eles ou mudar sua mente sobre as coisas; significa simplesmente que se você quiser construir confiança com alguém, você precisa trabalhar *dentro de* seus 126, não tentar enfiar o seu na cara deles como "certo."

Há um ditado: resistência é sinal de falta de relacionamento. O que isso significa é que se alguém está resistindo a você de alguma forma (por estar em conflito com você, ou querendo evitá-lo), isso significa que você não está respeitando o MOW deles em algum nível. Isto é possível influenciar alguém a mudar seu MOW, mas não sem respeitar deles primeiro.

Entrar no MOW de alguém é como andar em seus sapatos e ver as coisas de seus ponto de vista. Vamos praticar fazendo isso agora.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Pegue seu diário e pense em alguém, ou um grupo de pessoas, que mantém uma crença que você acha que é absolutamente ridícula e totalmente estúpida e ilógico. Pense realmente em uma crença que o irrita dessa maneira. Então, imagine que você está capazes de ler suas mentes e escrever suas razões para ter essa crença. Você faz não precisa mudar suas próprias crenças, mas você precisa continuar até chegar o ponto em que você pode ver como faria sentido que outra pessoa tivesse essa crença.

Quando você fizer isso, não escreva apenas "porque eles são loucos estúpidos e delirantes". Chegar ao onde você os respeita como pessoas, mesmo que isso incorpore a possibilidade de que eles sejam ignorante de certas coisas.



Faça isso para quantas pessoas quiser! Pode ser uma experiência muito curativa, especialmente quando feito com certos membros da família. ;)

Feliz Namoro,

Liz



Dia 9: Semelhança

Rapport: A arte de combinar e espelhar a linguagem corporal

Bem-vindo ao dia 9! Hoje vamos aprender como construir confiança usando sua fisiologia, que, como você lembra, é mais de 50% da comunicação quando se trata de flertando. Embora você aprenda como criar rapport usando todas as 3 maneiras de se comunicar, a linguagem corporal é de longe a mais potente, especialmente na construção de atração.

Como discutimos no Dia 8, o rapport é o processo de construir confiança e conforto com outra pessoa, demonstrando a ela o que você tem em comum com ela. Quando duas pessoas estão se dando bem uma com a outra, dizem que eles têm um bom relacionamento um com o outro.

Hipnoterapeuta Milton Erickson, que influenciou grande parte da hipnoterapia moderna por causa de seus excelentes resultados com os clientes, muitas vezes falou da importância de obter um bom relacionamento com um cliente para que a sessão seja bem sucedida. Erickson definiu rapport como “um ciclo de influência mútua e interação em que cada elemento é influenciado e influencia outros elementos”.

Em outras palavras, quando duas pessoas estão em rapport, elas naturalmente confiam uma na outra, e portanto, têm influência entre si.

Amigos naturais e inconscientemente entram em rapport uns com os outros, e como qualquer processo inconsciente que acontece naturalmente pode ser feito conscientemente e de propósito, existem técnicas que você pode usar para entrar em rapport com outra pessoa.



Correspondência e espelhamento

Uma maneira muito fácil de entrar em relacionamento com alguém é combinar ou espelhar seu corpo

Língua. Simplificando, fique de pé ou sente-se de maneira *semelhante* a eles.

Aqui está um exemplo de um casal em relacionamento um com o outro:



Correspondência significa que você está fazendo o que eles estão fazendo. Por exemplo, se fossem levantar a mão direita deles, e você levantou a mão direita, você os estaria igualando.

Espelhar significa que é como se você estivesse olhando em um espelho. Por exemplo, se eles levantaram sua mão direita, você levantaria sua mão esquerda, que apareceria como o espelho imagem de sua mão.

Fazer qualquer um deles criará um relacionamento com qualquer pessoa com quem você fale, porque a correspondência e espelhamento é uma forma de respeitar o modelo de mundo de alguém, e também demonstra que vocês dois têm coisas em comum em um nível inconsciente.



Quando você combinar ou espelhar, torne-o semelhante, não uma cópia exata. É importante ficar relaxado e confortável em seu próprio corpo (lembre-se o quanto sua fisiologia afeta seu estado!).

Se eles estiverem sentados de uma maneira que pareça estranha, desajeitada ou inapropriada para você cópia (como um homem tentando copiar as pernas cruzadas femininas de uma mulher, ou uma mulher copiando a posição sentada de pernas largas de um homem usando uma saia curta), chegue o mais perto semelhante como você pode. Lembre-se, não precisa ser exato para ser eficaz.

Além disso, se eles usam gestos, como falar com as mãos, quando for a sua vez de falar, você pode construir rapport gesticulando com as mãos também.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Pratique combinar e espelhar a linguagem corporal de todos com quem você fala nos próximos dias. Observe como as pessoas respondem a você. Escreva anotar quaisquer observações interessantes em seu diário.

É comum a ideia de praticar essa técnica deixar algumas pessoas nervosas, então deixe-me abordar algumas preocupações comuns.

Uma pergunta que surge é: não está combinando e espelhando para criar um relacionamento meio manipulador?

Em primeiro lugar, é impossível controlar a mente de outra pessoa. Se você tem influência sobre de alguma forma, é porque eles decidiram (pelo menos inconscientemente, se não conscientemente) para deixar você.



Em segundo lugar, você está aprendendo uma nova habilidade, e parte disso é aprender uma habilidade humana natural. comportamento. Aqueles que estão em relacionamento uns com os outros naturalmente se igualam e espelham linguagem corporal do outro. Quando eu estava no ensino médio, meu melhor amigo e eu costumávamos rir com que frequência olhávamos e víamos que estávamos sentados exatamente da mesma maneira na aula. Portanto, não há nada de anormal no rapport, mesmo quando você está pensando sobre o que você está fazendo conscientemente.

E, por último, vou mais uma vez mencionar que, se você é uma pessoa confiável que está praticando ecologia, então com o que exatamente você está preocupado? ;-)

Outra preocupação é que alguém notará ou “pegará” você no processo de criação relatório.

É muito improvável que alguém perceba. A maioria das pessoas não está tão ciente desse tipo de coisa. Não está no “126”. Eu costumava encontrar regularmente um amigo para almoçar que, como eu, conhecia essas técnicas de rapport. Só por diversão, eu costumava combinar e espelhar ele essas refeições, ficando cada vez mais óbvio sobre isso até que ele me chamasse. Metade o tempo, ele nunca percebeu, nem mesmo quando eu bati meu cotovelo na mesa logo depois que ele colocou o seu para baixo. Na outra metade do tempo, ele levaria pelo menos 20-30 minutos antes ele sorria e dizia: “Você está fazendo aquela coisa de rapport comigo? novamente?” Se alguém que conhece esta técnica, e pudesse prever que eu provavelmente estava vai fazer isso, ainda não percebi o tempo todo, as chances de alguém que você conhece não vai notar em tudo.

Se eles notarem e comentarem que vocês dois estão sentados da mesma forma, você pode responder com a verdade: “Acho que é porque temos uma conexão tão boa.”



Se eles perguntarem: "Você está fazendo algum tipo de técnica de relacionamento comigo?" você pode responder com a verdade: "Sim, eu gosto de fazer o que posso para que as pessoas com quem converso se sintam mais confortável perto de mim." Não há razão para manter suas tentativas em melhor comunicação um segredo.

Uma última preocupação que surge entre as pessoas que praticam isso como parte do flerte é:

As pessoas estão definitivamente respondendo positivamente a mim, mas ninguém parece realmente me atrair.

Eles apenas parecem gostar de mim e querem ser meus amigos. O que estou fazendo errado?

Nada! A semelhança por si só não cria atração - você precisa de semelhança e polaridade por isso. Até que você aprenda os "passos" da dança da polaridade na dança da atração, você será formando principalmente amizades praticando suas habilidades de relacionamento.

Embora algumas das habilidades que você aprenderá mais tarde sejam mais específicas para o flerte, criar rapport - como em, combinando e espelhando a linguagem corporal (e voz e palavras, cobertas nos próximos dois dias)--é algo para começar a praticar com todos com quem você conversa.

Ao praticar a construção de relacionamento com os outros, você provavelmente começará a perceber o quanto melhor suas conversas - se você está flertando ou não.

Feliz Namoro,

PS Para saber mais sobre Rapport, confira: [http://mindforbusiness.com/how-to-define relatório/](http://mindforbusiness.com/how-to-define-relatório/)



Dia 10: Semelhança

Rapport: a arte de combinar a qualidade da voz

Bem-vindo ao Dia 10 - você é um terceiro no caminho para lá! Você está indo bem. Hoje estamos vai continuar praticando a construção de rapport, desta vez usando sua voz. Assim como o corpo linguagem, muito do que é comunicado através do flerte é feito através da sua voz (a maneira como você fala, não as palavras que você usa).

Lembre-se, a semelhança é como criamos a base da amizade necessária para atração para construir. Se a atração é a árvore, então a amizade é a terra que ela cresce do.

Ao combinar a maneira como outra pessoa se comunica, “encontramos sua frequência”, e isso ajuda a construir a confiança, que é uma parte importante da atração.

Quando você combina com a voz de alguém, você ajuda a aprofundar o relacionamento que você cria ao combinando e espelhando sua linguagem corporal. A ideia é estar combinando o máximo de suas comunicação possível, mantendo sua própria personalidade autêntica (você só perderia sua personalidade autêntica se não estivesse consciente de que estava fazer a escolha de comunicar desta forma).

4 Aspectos da Voz

Existem 4 aspectos diferentes da voz de alguém que você pode combinar: Pitch, Tone, Timbre, Tempo e Volume.



Pitch: Quão alto ou baixo é a voz deles? Algumas pessoas falam naturalmente em uma voz mais alta (pense Mickey Mouse) e alguns têm uma voz mais profunda. Barry White é famoso por sua voz profunda. Todo mundo também tem um certo alcance *dentro de* sua voz natural.

Ao combinar o tom de alguém, é relativo. Você não precisa ficar tão alto ou tão profundo como eles vão. Se você é uma mulher falando com um homem, ou vice-versa, soaria muito estranho se você tentasse falar em uma voz aguda e estridente, ou uma voz superbaixa, isso não soar normal. Apenas aumente ou abaixe sua voz um pouco, mantendo-a dentro do seu alcance. Isto é suficiente para criar rapport.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Comece a falar em voz alta. Você pode ler isso em voz alta se não puder pensar em algo para dizer. Agora, abaixe sua voz o mais profundo que puder, enquanto ainda fala naturalmente, do jeito que você se sentiria confortável fazendo com os outros. Agora, faça sua voz vá o mais alto que puder, mantendo uma voz normal e confortável. Este é o seu alcance.

Timbre: Esta é a qualidade da voz de alguém. Por exemplo, algumas pessoas têm mais voz nasalada (como a atriz Fran Drescher). Algumas pessoas têm a respiração ofegante, "surfista cara," a voz soando de Keanu Reeves. Ou você pode conhecer alguém que tem uma voz que parece que eles são um cantor de ópera. Assim como o tom, combine isso apenas dentro do seu natural alcance de fala. Uma mudança sutil é suficiente para criar rapport; uma imitação aberta pode fazer eles sentem que você está tirando sarro deles.

Tempo: Este é o quão rápido ou lento alguém fala. Ao falar com um locutor rápido, acelere; ao falar com um falante lento, respire fundo e diminua a velocidade para que você possa combiná-los. Se eles usarem pausas dramáticas, você pode fazer o mesmo.



Volume: é o quão alto ou baixo alguém fala. Novamente, dentro de sua fala normal
alcance, você pode aumentar ou diminuir o volume de sua voz para combinar com o deles.

Estas são as 4 maneiras de combinar a qualidade de voz de alguém. Você provavelmente encontrará,
no entanto, em vez de precisar pensar nos quatro de uma vez, você encontrará uma maneira de
combinam naturalmente com a maneira como usam a voz. De uma chance!

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Sempre que você conversar com outras pessoas, pratique combinar suas
qualidade de voz (permanecendo dentro do seu alcance normal de fala), enquanto ainda se lembra
para corresponder e espelhar sua linguagem corporal também. Observe como eles respondem a você, e
anote quaisquer observações interessantes em seu diário.

Se combinar tanto a linguagem corporal quanto a qualidade da voz parecer esmagadora, continue
praticar a linguagem corporal apenas até que isso se torne mais natural para você e, em seguida, adicione
combinando a qualidade de voz de volta.

E se alguém tiver sotaque? Normalmente, é melhor não tentar imitar o sotaque, ou
começar a falar em inglês "quebrado" (ou qualquer outro idioma), pois isso pode parecer
você está tirando sarro deles. Combinar as 4 coisas acima, mais a linguagem corporal, é mais
do que o suficiente para construir o relacionamento que você deseja.

Feliz Namoro,



Dia 11: Semelhança

Rapport: a arte de combinar palavras

Bem-vindo ao dia 11! Até agora, você aprendeu duas das três danças que criam semelhanças passos na Dança da Atração, e hoje você vai aprender o 3º: como construir relacionamento usando suas palavras.

Embora as palavras sejam as menos importantes na comunicação emocional, como flertar, ainda é importante saber como usá-los, porque os melhores flirts sabem como usar tudo o que eles têm a seu favor.

Se construir rapport usando linguagem corporal está combinando e espelhando sua linguagem corporal, e construir rapport usando a qualidade de voz está combinando com sua voz, então isso significa que você também vai copiar cada palavra que eles dizem? Claro que não - isso seria irritante - dificilmente um construtor de relacionamento! Existem algumas maneiras sutis, no entanto, que você pode aprofundar o relacionamento que você já construiu por meio da linguagem corporal e qualidade de voz usando suas palavras.

Palavras-chave e frases

Uma coisa que você pode combinar são palavras-chave. Palavras-chave são palavras que eles usam em conversas que parecem significativas. Por exemplo, se alguém disser: "Fiquei realmente inspirado por esse seminário", "inspirado" é uma palavra-chave nessa frase.

A razão pela qual você deseja combinar palavras-chave o máximo possível é que essas palavras muitas vezes significam coisas ligeiramente diferentes para pessoas diferentes. Por exemplo, veja a diferença entre essas duas interações:



Pessoa nº 1: Fiquei realmente inspirado por esse seminário.

Pessoa #2: Sério? O que havia de tão *motivador* nisso?

vs.

Pessoa nº 1: Fiquei realmente inspirado por esse seminário.

Pessoa #2: Sério? O que havia de tão *inspirador* nisso?

Na primeira interação, a pessoa nº 2 pode ter quebrado o relacionamento lá, porque, embora a Pessoa 2 veja que inspirar e motivar têm um significado semelhante, para a Pessoa #1, essas duas palavras podem significar algo totalmente diferente.

Você não precisa saber o que cada palavra-chave significa para eles, no entanto. Pessoa #2 não precisa parar e dizer: "Ei, só para deixar claro, o que inspirar significa para você?"

Esta seria uma maneira tediosa de ter uma conversa. Simplesmente usando a mesma palavra-chave,

A pessoa nº 2 garante que eles estejam na mesma página que a pessoa nº 1.

Às vezes, você pode ouvir uma frase-chave, como "balançar um gato morto" ou "em um pickles" ou "YOLO." Você também pode combiná-los.

Se você não sabe o que uma palavra ou frase significa, não tente usá-la de qualquer maneira para aparecer como você sabe. Isso não é ser autêntico. Não há problema em pedir a alguém para definir algo para você.

Vamos praticar a correspondência de palavras-chave e frases agora.



Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Veja os exemplos abaixo e veja se você consegue palavras-chave e frases, e depois diga em voz alta como você responderia a elas em uma conversa, combinando suas palavras-chave e frases:

#1. "Acho o bife com cogumelos muito saboroso"

#2. "Se meu chefe descobrir, vou me meter em alguma merda."

#3. "A Itália é um país incrível para se visitar!"

Não se preocupe se suas respostas foram as mais interessantes ou não; E se você combinou palavras-chave e frases, você fez este exercício exatamente certo!

Visão geral vs. detalhes

Outra coisa que você pode combinar é se você está falando sobre os detalhes ou não, ou falando mais imagem grande. Isso também é conhecido como global ou específico.

Se uma pessoa está falando sobre a cor das velas na mesa de um restaurante, e a outra pessoa está falando sobre todos os lugares diferentes para comer na cidade, eles começarão a sair do relacionamento um com o outro.

Lembre-se, o rapport é todo baseado na ideia de que você está respeitando a opinião de outra pessoa. MOW (Modelo do Mundo). Se eles têm um MOW que está principalmente nas árvores, eles podem não ser capazes de segui-lo tão facilmente se você estiver tentando falar sobre uma vista aérea da floresta.



Aqui está um exemplo de alguém quebrando o rapport dessa maneira:

Pessoa nº 1: Eu amo toda a comida chinesa (observe o quão grande é essa afirmação)

Pessoa # 2: Eu amo aqueles pauzinhos coloridos estranhos que eles te dão naquele lugar no dia 5

rua.

Não é uma grande quebra de relacionamento, mas há uma sensação de que eles não estão realmente falando com uns aos outros sobre a mesma coisa.

Isso não significa que você tem que ficar nos detalhes, ou ficar super grande, o todo

Tempo. As conversas fluem naturalmente do global para o específico e de volta para o global, e assim por diante.

Isso significa, porém, que se alguém está falando realmente grande, não basta pular em um

detalhe logo. Diga algo ou faça uma pergunta que possa passar de um para o outro

próximo.

Por exemplo:

Pessoa nº 1: Eu amo toda a comida chinesa.

Pessoa nº 2: Você conhece aquele lugar na 5ª rua? Eles têm boa comida e dão

você esses pauzinhos coloridos estranhos para comer. É muito legal.

Desta vez, a Pessoa nº 2 foi capaz de manter o rapport, começando com uma visão mais ampla antes

Quando você estiver conversando com outras pessoas, esteja ciente se elas estão falando de forma mais geral

e grande quadro, ou mais detalhado e específico. Isso lhe dá uma pista sobre sua atual

CORTAR.



O quadro do contrato

Outra maneira de construir relacionamento com alguém usando suas palavras é concordar com o que eles estão dizendo. Se você realmente concorda com o que eles estão dizendo, ótimo!

Se você não fizer isso, no entanto, isso pode ser complicado, porque fingir concordar com algo que você realmente não concorda é um comportamento manipulador e inautêntico. Também é desonesto. Quando você discorda do que alguém está dizendo, há algumas maneiras de lidar com isso. Em primeiro lugar, no flerte, o desacordo pode ser usado para aumentar a atração ainda mais. Mais sobre isso nas seções sobre polaridade.

Se você quiser manter o relacionamento, porém, e ainda falar sua verdade, você pode usar o quadro de acordo, também conhecido como "Sim, e ..."

Quando você responde com "Sim, e ..." você pode dizer qualquer coisa que seja sua verdade depois, e não fará com que a outra pessoa sinta que você está tentando negar ou invalidar seu ponto de vista de vista.

É por isso que você quer usar a palavra "e", não "mas", pois "mas" nega linguisticamente qualquer coisa que veio antes dele.

Veja estes dois exemplos:

Pessoa #1: Acho que uma dieta vegana é saudável

Pessoa nº 2: Sim, mas a proteína animal também é uma parte importante de uma dieta saudável.

Vs.

Pessoa #1: Acho que uma dieta vegana é saudável

Pessoa nº 2: Sim, e a proteína animal também é uma parte importante de uma dieta saudável.



Nota a diferença? O conteúdo é o mesmo; no entanto o segundo é muito menos confrontador. Quando você usa o quadro de acordo, às vezes as pessoas nem percebem que você realmente disse algo diferente do que eles disseram, mesmo que você tenha os contradisse diretamente.

Ou, se notarem, é muito mais provável que vejam isso como um “desentendimento amigável” ao invés de um insulto.

Agora que você conhece as diferentes maneiras de construir rapport usando palavras, é hora de ir fora e praticar isso.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Sempre que você conversar com outras pessoas, pratique a correspondência de suas chaves **palavras e frases, nível de especificidade (quadro ou detalhes) e usar o acordo quadro quando necessário. Lembre-se de combinar e espelhar sua linguagem corporal também e qualidade de voz também. Observe como eles respondem a você e anote qualquer observações interessantes em seu diário.**

Depois de fazer isso e praticar o suficiente, você será um mestre em construir rapport - esse é um lado inteiro da equação da atração em que você já é bom!

Parabéns - você está indo muito bem até agora. Nos próximos dias, você começará a aprender como construir polaridade para criar o outro lado da equação: luxúria.

Feliz Namoro,



Uma nota rápida antes de continuarmos...

Como você está? Você deve estar indo muito bem para ter chegado tão longe! Muitos seus colegas provavelmente já largaram este eBook e ficaram “ocupados demais” para manter praticando e desenvolvendo suas habilidades de flerte. Não importa o quanto (ou pouco) você lutou até este ponto, você deve saber que o fato de que você ficou com isso, e continuou a participar plenamente, significa que você está fazendo um trabalho fantástico!!!

(Claro, se você estiver folheando as seções e fazendo metade das etapas de ação, isso é ok também - só não se surpreenda quando aqueles que você quer atrair lhe derem meia boca respostas e passar por cima de você para outras pessoas mais envolvidas ;-)).

Eu quero tomar um minuto e verificar com você sobre quantas “coisas” surgiram para você até agora, porque o que você fez até agora, embora possa ter esticado você ou desafiou você em termos de aprender algo novo, ainda permaneceu relativamente dentro de um zona de conforto natural.

O que quero dizer com isso? Quero dizer que **nós nem tocamos em nenhum desses “assustadores coisas de tensão sexual” ainda.**

Tudo o que fizemos até agora foi focar na construção de ambientes agradáveis, aconchegantes e relações difusas, seguras e *confortáveis* com os outros. Isso não é para minimizar o importância disso, porque, como discutido anteriormente, os “sentimentos de segurança fuzzy” também conhecido como confiança, são essenciais para criar atração.

Se o que fizemos até agora parece muito fácil para você, e como você pode fazer isso a qualquer momento sem problemas, e divirta-se no processo, ótimo! Você está pronto para seguir em frente.



Se, no entanto, o que fizemos até agora trouxe muitas inseguranças sobre você, ou bagagem emocional, ou outras "coisas", e você ainda não trabalhou com isso, por favor não continue ainda, porque só vai ficar mais intenso daqui em diante e você precisará da base de habilidades de construção de relacionamento autênticas e confiantes em para navegar nas águas mais assustadoras e incertas da polaridade e da sexualidade.

Não há prêmio por terminar este eBook o mais rápido possível; existe, no entanto, um GRANDE prêmio por fazê-lo da maneira mais completa possível. Qual é esse grande prêmio? É a conquista de qualquer objetivo que você estabeleceu no início - ter sua vida amorosa ideal se tornando realidade.

Certifique-se de ter praticado o que aprendeu até agora o suficiente para se sentir muito confortável fazendo isso, e você fez a transição do estágio 3 de aprendizado (onde você precisa pensar nisso conscientemente a cada passo do caminho) e no estágio 4, onde pelo menos começou a se tornar mais inconsciente e natural para você. Se necessário, vá voltar e rever as seções anteriores. A repetição é como aprendemos, e sendo o tipo de pessoa que assume a responsabilidade por seu próprio aprendizado e compreensão total é algo para se orgulhar.

Se você ficar realmente preso, envie-me um e-mail para Liz@artofflirting.com. eu sei que talvez soar como um disco quebrado dizendo isso tantas vezes ao longo deste eBook, mas é muito importante que você saiba que estou aqui para você se precisar.

Quando estiver pronto, vamos aprender a criar luxúria!

Feliz Namoro,



Dia 12: Polaridade

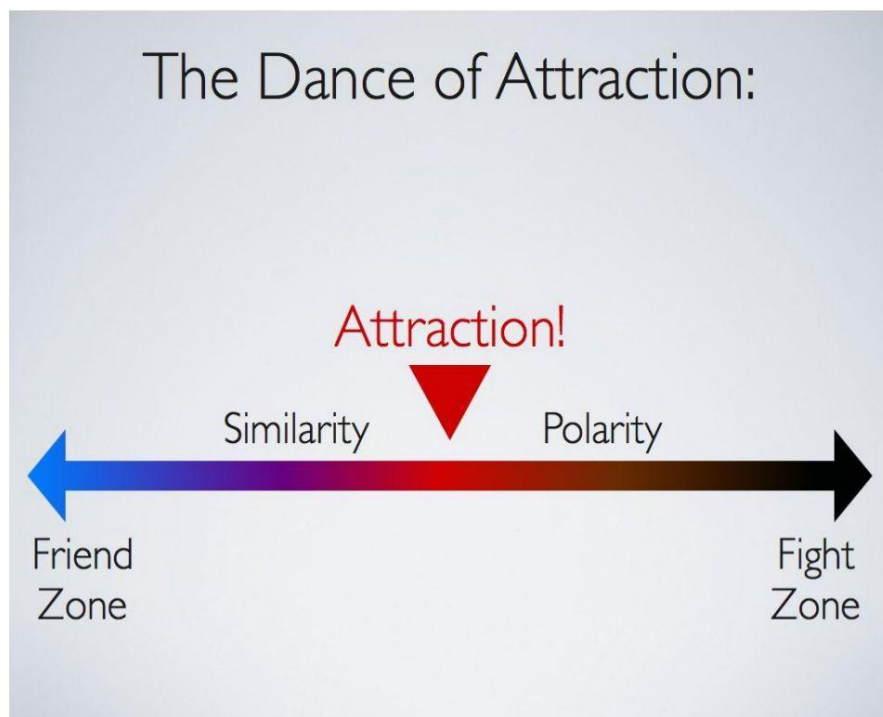
Introdução ao Yin e Yang

Bem-vindo ao dia 12! Hoje vamos apresentar-lhe os conceitos de masculino

dinâmica (yang) e feminina (yin), que ensinará como criar polaridade com

aqueles com quem você flerta. A polaridade, lembre-se, é uma parte essencial da criação de atração.

Vamos rever rapidamente como a polaridade se encaixa na "Dança da Atração". Dê uma olhada no gráfico:



A atração é construída "dançando" para frente e para trás entre a semelhança, que cria confiança,

e polaridade, que cria luxúria. Nos últimos dias, você aprendeu a fazer o

similaridade "passos de dança" criando rapport usando as 3 formas de se comunicar: corpo

linguagem, qualidade de voz e palavras. Nos próximos dias, você aprenderá a

faça o mesmo com a polaridade.



Primeiro, porém, você precisa entender a polaridade masculina e feminina em um nível mais profundo. Se você já sentiu que *sabe* que há algo acontecendo debaixo da superfície certos relacionamentos, especialmente os românticos (positivos ou não), e você não conseguia explicar o que era, as chances são de que você estava captando o masculino e o feminino polaridade.

Compreender o que é a polaridade e como ela funciona lhe dará uma grande visão de como alguns relacionamentos funcionam - ou não funcionam. Embora nosso foco neste e-book seja relacionamentos românticos, entender a polaridade também o ajudará a ser um pai melhor e fazer melhor em interagir com seu chefe (ou seus funcionários).

Se você já se perguntou como ficar fora da Friend Zone, a resposta é: polaridade.

Você já ouviu falar que, como homem, não se deve fazer compras no shopping com mulheres porque então eles vão te ver como outra "namorada"? Que tal, como mulher, você não deveria ser aquela garota que assiste ao jogo com ele porque ele não vai te ver como "material de esposa"? Esses tipos de ideias não são apenas totalmente falsos, são insultantes e misógino.

Você pode fazer o que quiser com alguém - desde fazer pedicure até ir a uma Monster Truck rally - e se você souber como criar polaridade, não precisará se preocupar sobre a Friend Zone!

Se você é uma das pessoas que, no passado, esteve muito longe do lado da polaridade coisas, você ainda precisa entender melhor a polaridade, porque a menos que você já esteja



tendo o melhor momento de sua vida em seus relacionamentos, você provavelmente está criando polaridade em o caminho errado.

Na verdade, eu estava muito na polaridade antes de aprender a fazer isso, e minha vida amorosa costumava ser cheio de drama louco e pessoas inconsistentes e esquisitas - dificilmente o ideal. Era através de entender como a polaridade deve *realmente* funcionar que eu fui capaz de curar este.

Há muitas pessoas que ensinam sobre dinâmicas masculinas e femininas, porém, em minha experiência, a maioria é muito poética e espiritual no que diz, o que é bonitas, mas às vezes difíceis de aplicar à vida cotidiana de maneira tangível, ou são dando a você muitas regras e limitações e "deveres" machistas prejudiciais. eu lutei por um longo tempo para entender essas coisas (apesar de estar muito longe do lado da polaridade da equação antes de obter qualquer ajuda), e acredito ter encontrado um meio termo que permitirá que você encontre sua própria masculinidade e feminilidade autênticas e seja capaz de expressá-lo aos outros.

Os opostos se atraem

Os pólos opostos (+ e -) dos ímãs se atraem. Para ter baterias gerar eletricidade corretamente, o + e - precisam estar se tocando.

O mesmo é verdade nos relacionamentos; para criar uma faísca, você precisa de um yin e um yang.

Embora você possa fazer qualquer um dos dois, e desde que seja o oposto, criará atração, você provavelmente tem um que você preferiria fazer em um contexto romântico e sexual. Enquanto você lê sobre isso com mais detalhes, provavelmente ficará claro de que lado você gostaria de estar.

Se não, então você pode não ter uma preferência, o que também é bom.



Por que eu digo 'Yin' e 'Yang'

Eu não costumava usar as palavras “yin” e “yang” quando ensinava essas coisas. eu não me senti bem usando palavras de uma tradição espiritual da qual eu não fazia parte e, francamente, isso me fez sentir como um hippie pretensioso. ;-)

Então, por um tempo, usei apenas as palavras “masculino” e “feminino”, e continuei praticar até que eu tivesse clientes suficientes me pedindo para não fazer. O ponto de virada foi onde eu usei o palavra “feminino” com um cliente do sexo masculino e ele me implorou: “Por favor, pare de dizer essa palavra!!

Você não pode simplesmente dizer 'yin'?”

As palavras “masculino” e “feminino” carregam muito mais bagagem e julgamento, enquanto yin e yang são mais neutros. Então agora eu uso “yin” e “yang” porque explica esses conceitos com um pouco mais de precisão e sem todos os estereótipos culturais sobre gênero (que têm pouco a ver com a verdadeira polaridade) ligados a eles.

O símbolo Yin-Yang

O símbolo yin-yang representa como yang (o lado branco - masculino) e yin (o lado escuro lado - feminino) fluem um para o outro. O ponto no meio significa que sempre há alguns de um no outro - eles nunca estão separados um do outro.





Energia Yang: A energia Yang é diretiva, decisiva, forte, ousada e assertiva. Quando você estão mais em sua energia yang, você provavelmente está mais em uma posição de liderança.

Energia Yin: A energia Yin é aberta, receptiva, rendida, compassiva e vulnerável.

Quando você está mais em sua energia yin, provavelmente está seguindo o exemplo de outra pessoa.

Pense no tipo de pessoa que você gostaria de atrair. Você está mais excitado por um pessoa sendo yang (aquele que toma conta de você), ou uma pessoa sendo yin (receptiva a sua liderança)? Você quer incorporar o oposto de qualquer um que você gostaria de atrair.

Como esse tópico às vezes pode desencadear “coisas” sobre nossa própria capacidade de ser masculino ou feminino, existem alguns princípios básicos sobre yin e yang que você precisa saber em para entender como isso é muito diferente dos estereótipos tradicionais de gênero.

Princípio Yin/Yang #1: Tipos de Poder Iguais e Diferentes

Embora digamos coisas como “é melhor liderar do que seguir” e “é melhor dar do que receber”, isso mostra uma supervalorização de um lado das coisas sem reconhecer o outro.

Yin e yang são formas de ser igualmente importantes e valiosas. Um não é bom e o outro ruim; ambos são bons. E ambos têm a mesma capacidade de se manifestar em um forma negativa, também (o “ruim”).

Algumas pessoas ensinam isso como uma hierarquia, onde o yang é considerado “superior” ao yin. este é muitas vezes mal interpretado para implicar que a pessoa yang é de alguma forma melhor do que o yin pessoa, e este não é o caso. Enquanto a pessoa yang geralmente está mais na liderança



papel, isso não significa que ele ou ela é uma pessoa mais importante ou digna do que o yin parceiro.

Yin e yang são iguais e diferentes. Se alguém despreza alguém por ser um forma ou de outra, isso demonstra um mal-entendido por parte deles de como esses dois energias realmente funcionam juntas. Olhe novamente para o símbolo: eles não são os mesmos, mas eles são igualmente enfatizados em seu poder.

Princípio Yin/Yang #2: Todos têm energia yin e yang, em quantidades diferentes, e em diferentes contextos.

Independentemente do seu sexo, você tem um aspecto yin e um yang, e é necessário desenvolver e ter um bom equilíbrio interno de ambos a fim de formar emocionalmente relacionamentos com os outros.

Portanto, é inútil se preocupar em fazer algo que pode ser considerado mais feminino se for homem, ou algo que seria considerado mais masculino se você é uma mulher. Obviamente, há momentos em que você seria mais assertivo e em controle e momentos em que você seria mais aberto e receptivo. Se você fizer algo porque você acha que isso é algo que seu sexo *deve* fazer, quando não é algo que você realmente deseja ou está inspirado a fazer, então você não está sendo autêntico.

Quando se trata de criar polaridade, uma pessoa naturalmente assume mais yang papel, e o outro o papel mais yin. Embora na maioria dos casais heterossexuais, o homem será mais e a mulher será mais yin, isso certamente não é necessário. Então enquanto houver uma pessoa em cada pólo, haverá polaridade.



Algumas pessoas ficarão muito confortáveis com a energia yang (masculina), independentemente gênero, e outros ficarão mais confortáveis com a energia yin (feminina), independentemente Gênero sexual. **É importante notar que com o que você se sente confortável e o que te excitar nem sempre são a mesma coisa.**

Por exemplo, eu costumava ficar muito mais confortável em ser mais yang (masculino) do que eu estava sendo yin, mas fantasiava estar com um homem que era yang, o que significava que eu queria ser yin em um relacionamento. Enquanto você lê o próximo material sobre polaridade, lembre-se de se concentrar no que você QUER (não no que você pensa que é bom em) para determinar qual pólo você precisa incorporar.

Para atrair o tipo de pessoa que você quer, incorpore o polo oposto daquele que você gostaria como em um parceiro. Por exemplo, se a ideia de estar com alguém mais yin te excita, você quer SER mais yang e vice-versa.

Todo mundo tem contextos diferentes em que gosta de ser mais yang ou mais yin. Por exemplo, uma mulher pode ser realizada liderando uma empresa com centenas de funcionários durante o dia, e também quer ser submissa no quarto. Um homem pode seguir seu líder o mentor durante o dia e, mais tarde, assumir o comando de sua mulher. Outro homem pode ser um homem de negócios ou político exigente, e ainda assim preferir ser yin com seu parceiro romântico. Como você está em relacionamentos românticos não é necessariamente um reflexo de sua personalidade no resto de sua vida.

Além disso, só porque você é bom em ser yang ou yin em outros contextos, isso não significa significa que você será capaz de fazê-lo bem em um contexto romântico. Já trabalhei com muitos clientes que eram líderes altamente bem-sucedidos e respeitados no trabalho e, no entanto, eram "impotentes"



ser um líder em seu relacionamento. E também trabalhei com muitas pessoas que estavam abertos e receptivos como alunos na escola ou em seminários, e com seus amigos, mas colocaria muros nos relacionamentos (também, eu já fiz isso!). Como você é bom em ser yin ou ser yang fora de seus relacionamentos sexuais pode não refletir o quão bem você pode trazer este lado de si mesmo em um contexto romântico e sexual.

Relacionamentos românticos tendem a desafiar suas arestas e trazer à tona suas "coisas" mais do que outros contextos. É por isso que existem tantas pessoas que podem gerenciar todos os outros área da vida, exceto sua vida amorosa (soa familiar?).

Princípio Yin/Yang #3: Você não pode ter um sem o outro, e eles são relativos uns aos outros

Yin e yang trabalham juntos; eles não existem em "forma pura". É por isso que tentar apenas ser um ou outro não é apenas contraproducente, é impossível. **O objetivo é ter um bom equilíbrio interno para que você possa expressar qualquer energia que seja apropriada para o contexto.**

Yin e yang descrevem relacionamentos entre duas pessoas, não indivíduos. Por exemplo, se um casal tem boa polaridade, eles serão yin e yang um para o outro. Novamente, este é um descrição de como você está se relacionando com alguém, não necessariamente de sua própria personalidade características.

Quando falamos de polaridade no contexto do flerte, estamos falando de como dois as pessoas estão se relacionando umas com as outras *naquele momento*.



Princípio Yin/Yang #4: Flexibilidade Comportamental

Porque todo mundo tem ambos os aspectos internamente, e yin e yang descrevem um relacionamento entre duas pessoas, tudo que você precisa ter para criar o tipo de polaridade que você queremos é flexibilidade comportamental. A flexibilidade comportamental é exatamente o que parece: a capacidade de ser flexível com o seu comportamento.

Isso significa que, independentemente de como você está no resto de sua vida, quando você está flertando, você vai aprender a adotar o pólo oposto de quem quer atrair.

Se você quer atrair um líder forte e assertivo, torne-se mais yin. Se você quer atrair alguém que é doce, suave e receptivo torna-se mais yang.

Não há etapas de ação específicas para hoje; no entanto, se desejar, você pode registrar qualquer insights que você obteve da leitura de hoje. Caso contrário, amanhã você começará a aprender como para criar polaridade em seu flerte!

Feliz Namoro,

Liz



Dia 13: Polaridade

A Arte da Linguagem Corporal Yin e Yang

Bem-vindo ao dia 13! Hoje você vai aprender a criar polaridade usando seu corpo

Língua. Lembre-se, a linguagem corporal é mais de 50% da comunicação emocional (o que

inclui a comunicação conhecida como paquera). Você já aprendeu a criar

rapport usando sua linguagem corporal, e agora você aprenderá como fazer o mesmo para a polaridade.

Já que a polaridade tem tudo a ver com oposição, assim como você combina e espelha a linguagem corporal para

criar semelhança com outra pessoa, para ser polarizado com ela, você vai querer fazer uma

linguagem corporal diferente, "oposta" a eles. No entanto, não é qualquer linguagem corporal

isso é diferente do que eles estão fazendo; é a linguagem corporal yin e yang.

Existem algumas linguagens corporais que são mais yang: sentar e ficar em pé ereto,

ombros para trás e largos, cabeça erguida olhando para frente, quadris alinhados com os pés

e pernas.

Existem algumas linguagens corporais que são mais yin: sentar para acentuar as curvas (mas não

não desleixado!), quadris balançando quando você anda e se move, cabeça inclinada para baixo enquanto olha para cima

um pouco.

Na verdade, fui e estudei com um coreógrafo de dança chamado Dylan Newcomb

que estudou e desenvolveu posturas e movimentos corporais yin e yang (confira sua

trabalhar em www.uzazu.org). Embora esta tenha sido uma experiência profunda, as posturas que ele ensina

são mais primitivos do que são práticos para fazer na vida cotidiana e enquanto conversam com

outro. Eles são mais para prática solo para ajudá-lo a ficar mais confortável com o seu

própria capacidade de expressar yin e yang.



Eu costumava ensinar aos meus clientes individuais esses movimentos arquetípicos; no entanto, eu não faço tanto mais porque a maioria das pessoas, quando tentavam copiar os movimentos, parecia estranho, rígido e inautêntico.

Agora, há uma maneira principal que sugiro incorporar o corpo masculino ou feminino linguagem: a técnica de "simplesmente fingir" que você aprendeu no Dia 4. Isso não é apenas muito mais simples, na verdade é mais eficaz em trazer à tona esse lado de você confortavelmente e de uma forma que pareça natural.

No documentário *The Science of Sex Appeal*, foi mostrado um estudo onde homens e as mulheres foram convidadas a caminhar em uma esteira. O grupo de controle foi informado de que sendo avaliada por sua postura. O segundo grupo foi informado de que eles estavam sendo avaliados por sua atratividade. No segundo grupo, os homens estufaram o peito e alargaram e balançaram mais os ombros, e as mulheres balançaram os quadris mais de um lado para o outro. Esses movimentos eram inconscientes, mas a diferença era perceptível aos observadores.

As pessoas nesse estudo mudaram inconscientemente para fisiologias mais polarizadoras. Pessoas instintivamente saber fazer essas fisiologias, mesmo sem qualquer tipo de formalidade treinamento, e é por isso que a técnica "simplesmente finge" funciona tão bem para isso.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: "Apenas finja" ser a pessoa mais yang (masculina) em o mundo. Levante-se, caminhe e tente diferentes posturas sentadas. Se você quiser, você pode fingir falar com uma pessoa mais feminina. Faça isso por 3 minutos. Então troque e faça o mesmo sendo a pessoa mais yin (feminina) do mundo. Às vezes ajuda a imaginar ser um personagem de um livro ou filme (como James Bond ou



**Marilyn Monroe). Independentemente do seu sexo e preferências, experimente ambos. Então pergunte
você mesmo: um se sentiu melhor ou mais fácil do que o outro? Algum fez você se sentir mais sexy?
Mais poderoso? Escreva quaisquer insights em seu diário.**

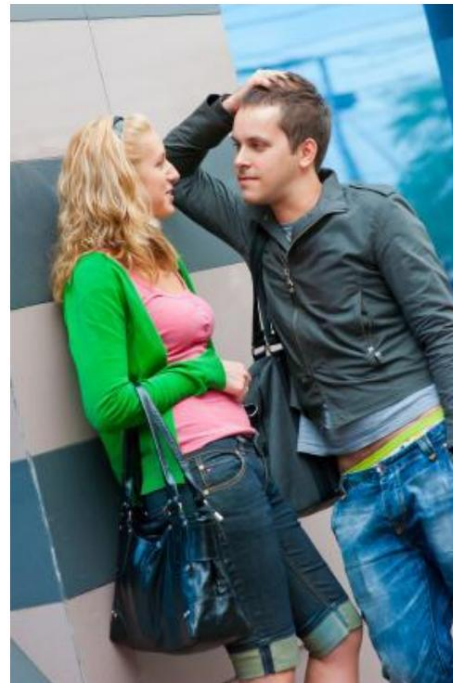
Como você já sabe, sua fisiologia e seu estado influenciam um ao outro, então se você
achou isso difícil de fazer para um ou ambos, pode ser porque seu corpo não foi
acostumado a assumir essas posturas de não deixar esse aspecto de si mesmo sair. Se você
sentiu uma tensão estranha, nervosismo ou uma "sensação de cócegas" em qualquer lugar do corpo enquanto
praticando isso, isso provavelmente é liberar a tensão muscular enquanto você treina seu corpo para
mover-se de uma forma mais poderosa.

Agora que você praticou como incorporar a energia masculina e feminina, você vai
praticar isso com os outros. Isso começará oficialmente seu flerte além da amizade
prática! Como a linguagem corporal é mais de 50% do flerte, fazer isso é suficiente para criar
atração (você aprenderá mais técnicas de polaridade nos próximos dias). Manter
isso em mente quando você começar a praticar com os outros.

Antes de sair para tentar isso, muitas pessoas se preocupam em praticar isso e não
trabalhar. Curiosamente, porém, assim que eles tentarem e alguém responder
positivamente, eles realmente entram em pânico mais. Muitas vezes recebo e-mails e telefonemas no dia seguinte de
pessoas que ficaram assustadas: "Oh meu Deus, funcionou! O que eu faço?" Relaxar. Lembrar
que você ainda está nos estágios de aprendizado, e seu objetivo agora é aprender, não fazer
qualquer coisa acontecer em particular. Se você conseguir um encontro, ótimo. Se você receber outros tipos de feedback,
isso é ótimo também!



Aqui estão alguns exemplos de casais que estão exibindo uma polaridade natural (para simplificar amor, todos os homens são yang e as mulheres são yin; lembre-se que, independentemente do sexo, você pode incorporar qualquer um deles e deseja incorporar o oposto do que deseja atrair):





Esses exemplos destinam-se a fornecer um contexto de como isso ficará. Não tente fazer um cópia exata do que você vê aqui, pois isso não será autêntico para você e provavelmente fará com que você parecer estranho. Você usará a técnica do “apenas fingir” para entrar em contato natural posturas masculinas ou femininas.

É chamado de ' **tensão sexual** ' por uma razão

Uma coisa que pode desencorajá-lo se você não estiver ciente disso é que criou *com sucesso* a polaridade, embora seja prazerosa, pode parecer muito semelhante ao nervosismo e à ansiedade. Por por esta razão, as pessoas que não têm muita experiência com a polaridade, e têm muita de experiência com ansiedade social, tendem a confundir um com o outro.

Costumo ouvir histórias de clientes individuais que dizem que quando praticaram a construção relacionamento, correu muito bem, mas quando começaram a praticar a polaridade, “ficaram muito nervoso depois de um tempo e tive que parar.” Depois de ouvir isso muitas vezes, de bastante pessoas, eu percebi que os “nervos” que eles estavam sentindo *era* a polaridade – eles estavam fazendo certo, e eles simplesmente não sabiam disto.

É chamado de tensão sexual por uma razão. A polaridade não se sentirá confortável ou “quente e fuzzy” como rapport (embora possa fazer você se sentir bem quente!). A polaridade parece mais como excitação, antecipação e a deliciosa tensão de um desejo. Aqueles que são bons na paquera aprenderam a achar esse sentimento prazeroso e a reconhecê-lo como um sinal de que as coisas estão indo bem.

Quando você pratica sua linguagem corporal polarizadora, você vai e volta entre isso e correspondência e espelhamento para criar rapport. Ao contrário do rapport, você



não queira passar longos períodos de tempo em polaridade com os outros, porque isso criar muita tensão e pode potencialmente levar a conflitos.

Nas primeiras vezes que você praticar, comece em rapport, então mude para polaridade (por fingindo ser a pessoa mais masculina ou feminina da sala) por um minuto ou dois apenas para sentir a diferença entre os dois. O objetivo deste próximo passo é praticar alternando para frente e para trás, para que você não precise gastar muito tempo em polaridade para dominar esta habilidade. (Você aprenderá como determinar quanto tempo gastar em similaridade, e quando mudar para polaridade, e quando voltar, mais tarde).

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Saia e interaja com as pessoas - pessoas que você já conhece ou pessoas que acabou de conhecer (evite fazer isso com pessoas que seria impróprio para você flertar) - e pratique alternar com seu linguagem corporal. Comece suas interações em rapport (correspondência e espelhamento) e gaste pelo menos 5 minutos em rapport antes de mudar para a linguagem corporal polarizadora. Note como você se sente diferente quando muda. Também tome nota de quaisquer alterações na forma como eles responder a você. Eles podem ser sutis. Alterne para frente e para trás algumas vezes. Enquanto você não precisa de um cronômetro, uma boa regra é gastar cerca de 5-7 minutos em rapport, 2-3 minutos em polaridade, e assim por diante. Anote quaisquer observações interessantes em seu Diário.

Embora você queira observar as respostas deles, não se preocupe se eles não parecerem responder de forma diferente do que quando você estava em rapport. A principal coisa que você está apontando pois é mudar seu próprio sentimento interno de um de conforto para um de mais excitação. Quando você muda para a polaridade, você deve sentir algo como borboletas seu estômago, ou como um elevador ou avião caindo de repente (mesmo que seja breve). Se você



sentir isso, então a pessoa com quem você está falando provavelmente também pode sentir isso dentro dela, mesmo que não estejam deixando transparecer (a maioria das pessoas é muito tímida para reconhecer esses sentimentos quando acontecem).

Lembre-se de relaxar, se divertir e ter uma atitude de experimentação!

Feliz Namoro,

Liz



Dia 14: Polaridade

A arte de criar polaridade usando sua voz

Bem-vindo ao dia 14! Hoje vamos continuar praticando a construção da polaridade, isso tempo usando sua voz. Assim como a linguagem corporal, muito do que é comunicado através flertar é feito através de sua voz (a maneira como você fala, não as palavras que você usa). Até agora, você provavelmente está pegando no tema aqui: assim como você aprendeu a construir relacionamento com fisiologia, qualidade de voz e palavras, você também está aprendendo como fazer o mesmo com a polaridade. No final dos próximos dias, você terá aprendido todas as os "passos" de dança da Dança da Atração. Depois disso, você aprenderá a colocar tudo juntos, e sexualizá-lo.

Como você deve se lembrar, existem 4 aspectos para a qualidade da voz: Pitch, Timbre, Tempo e Volume.

Polarizando os 4 Aspectos da Voz

Assim como você pode igualar a qualidade de voz de alguém, você também pode polarizar a sua com a deles para criar mais tensão e excitação. Isso realmente acontece naturalmente entre as pessoas que estão flertando. Da próxima vez que você estiver fora, você pode ouvir isso, bem como praticá-lo você mesmo.

Tom: O exemplo mais óbvio de polaridade de voz natural é o tom; por

Por exemplo, quando um homem e uma mulher estão flertando, sua voz naturalmente se aprofunda (dentro alcance natural) e sua voz natural fica mais alta.

É por isso que quando alguém está tirando sarro de um cara estereotipado dando em cima de uma mulher, ele muitas vezes vai dizer algo como "ei, baby", em uma voz muito profunda. E, quando alguém está tirando sarro da garota estereotipada com uma queda, ou garota sedutora, geralmente é algo como,



"Oh meu Deus, você é tão engraçado!" com uma voz muito aguda. Esses estereótipos são exagerando o que acontece naturalmente com todos nós quando estamos flertando.

Novamente, assim como qualquer outra coisa que é um processo inconsciente natural, você pode fazer isso conscientemente e de propósito, sempre que quiser. Até agora, você já praticou como falar normalmente dentro do seu alcance natural; agora você pode ir mais fundo quando o outro vai mais alto, ou vice-versa.

Timbre: Esta é a qualidade da voz de alguém. Este é mais difícil de polarizar, já que nem todo tipo de voz tem um oposto natural. No entanto, às vezes pode funcionar. Por exemplo, se uma pessoa fala com uma voz muito ofegante, a outra pessoa pode falar em uma voz mais clara. A oposição natural ali criará uma boa tensão.

Tempo: Este é o quão rápido ou lento alguém fala. Usar o tempo é uma ótima maneira de acelerar a polaridade. Por exemplo, imagine uma pessoa falando em um ritmo muito rápido e depois outra pessoa respondendo devagar, com pausas cuidadosas. Apenas essa maneira simples de responder pode criar algumas faíscas sérias!

Volume: é o quão alto ou baixo alguém fala. Assim como o andamento, isso também pode criar alguns tensão deliciosamente deliciosa quando uma pessoa está falando mais alto que a outra. Além disso, um O bônus de falar baixinho é que a outra pessoa precisa se aproximar para ouvir você. Ficar mais alto também funciona bem, especialmente para acordar uma conversa que começou a acalmar muito. No entanto, gritar muito alto pode ser esmagador para alguém que você acabou de conhecer - embora seja uma ótima maneira de criar entusiasmo quando você estiver em um relacionamento (imagine seu parceiro declarando em voz alta o quanto eles querem foder você)!



Ao contrário de correspondência e espelhamento, onde você não precisa pensar em todos os quatro individualmente, com polaridade, você quer tentar diferentes tipos de polarizar sua voz para veja se há um que você goste particularmente, ou que faça você se sentir como se estivesse pisando cada vez mais em seu autêntico eu flirty. Você definitivamente vai querer experimentar o pitch, andamento e volume.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Sempre que você conversar com outras pessoas, pratique a polarização de suas qualidade de voz com a deles (permanecendo dentro do seu alcance normal de fala). Lembrar de construa o rapport primeiro e siga o mesmo princípio de 5-7 minutos em rapport, 2-3 em polaridade, etc. Observe como eles respondem a você e anote qualquer observações em seu diário.

Você está indo muito bem!

Feliz Namoro,

Liz



Dia 15: Polaridade

A arte de criar polaridade com palavras

Bem-vindo ao Dia 15 - você está na metade! Pausa para se parabenizar por ser incrível o suficiente para ter chegado tão longe. Você é um dos poucos dedicados, e você é bem no seu caminho para obter seus resultados!

Hoje, abordaremos como criar polaridade com suas palavras, o que inclui provocações e brincadeiras, e desacordo. Quando você pensa em duas pessoas flertando por ter um brincadeiras espirituosas para frente e para trás, é a isso que estamos nos referindo. Você também aprenderá a discordar do ponto de vista de alguém de uma forma que construa, ao invés de matar, o atração.

Brincadeiras e brincadeiras espirituosas

Flertar tem tudo a ver com brincadeira – lembra-se da nossa definição? (Flertar é brincar com a ideia de sexo). Brincar significa ser brincalhão, e ser brincalhão muitas vezes significa provocar o outro pessoa, não de uma maneira maldosa, mas de uma maneira que faz vocês dois rirem.

Por alguma razão, essa é a parte do flerte que mais estressa as pessoas. Eles pensam, "Eu nunca poderia fazer isso. Eu não invento coisas engraçadas para dizer na hora como essa."

Em primeiro lugar, e daí? Embora haja muito material de paquera por aí que se concentra em provocações e brincadeiras espirituosas como A MANEIRA de flertar, agora espero que você perceba essa brincadeira espirituosa é uma porcentagem muito pequena do que é importante na paquera; se você pensar em palavras como 7% de comunicação, e você está usando similaridade e polaridade para se comunicar, então corte isso pela metade e você tem 3,5%. Então, embora nós vamos cobri-lo porque este é um



guia completo para flertar, se você realmente não é bom em fazer brincadeiras espirituosas,

não importa. Não só não é a parte principal do flerte; nem é uma parte essencial

de forma alguma.

Em segundo lugar, apesar do que você pensa, você provavelmente pensa em coisas engraçadas, divertidas e espirituosas

dizer no momento - quando você está no estado certo. E quando você está flertando o caminho

você está aprendendo a fazer aqui, você estará no estado certo.

É muito difícil puxar uma linha engraçada de sua traseira e fazê-la funcionar. A maioria das pessoas que

não são comediantes profissionais não conseguem pensar em coisas engraçadas para dizer na hora. Quando eu

ensinar essa parte de flertar com clientes, muitas vezes tenho que me referir a comediantes ou exemplos passados

porque geralmente não consigo pensar em nada particularmente engraçado ou inteligente naquele momento

e lá. Portanto, não se pressione para fazer algo que a maioria das pessoas não pode

fazer de qualquer maneira, não importa o quão bom eles são em flertar.

Houve momentos em que eu estava flertando com alguém, e de repente o

comentário espirituoso perfeito ou volta apenas sai da minha boca, e eu penso: "Nossa,

de onde veio isso ? Isso foi incrível!" Essas coisas acontecem no momento,

quando você está sendo autêntico e está de bom humor.

Por esta razão, eu não gosto de dar uma orientação muito específica sobre isso, porque um

tentativa inautêntica de humor é muito menos atraente do que a seriedade autêntica.

Aqui estão algumas diretrizes, no entanto, para ajudar a trazer seu humor natural:



Exagero: É quando você exagera algo que a outra pessoa está falando

cerca de. Por exemplo, se eles disserem que cometeram um “pequeno erro” no trabalho, você pode dizer: “Como minúsculo? Tipo, um grão de poeira? Ou uma pequena ilha meio minúscula, onde não é tão pequena assim?”

Honestidade contundente: é quando você fala algo em voz alta que a maioria das pessoas não falaria

digamos, como chamar um elefante na sala. Por exemplo, se eles dizem: “Eu me sinto assim camisa me faz parecer meio gordinha”, você pode dizer, “eu sinto que essa camisa faz você se sentir como se você precisasse pescar elogios.”

Cliff Hangers: Assim como os programas de TV terminam em um cliffhanger para criar uma tensão dramática, você pode também criar tensão (do tipo bom) deixando-os pendurados. Por exemplo, se eles dizem eles querem saber qual é o seu nome do meio, você pode dizer: “Não, eu só revelo esse segredo em um primeiro encontro.”

Citações Outros: Se você realmente não é bom em criar suas próprias coisas engraçadas dizer, você pode usar o humor de outras pessoas para fazê-las rir. NÃO finja que eles são suas próprias falas – isso não é autêntico e quase sempre sai pela culatra para fazer você parecer estúpido. em vez disso, conheça o trabalho de alguns de seus comediantes favoritos ou filmes engraçados ou programas de TV mostra e, em seguida, cite -os. Por exemplo, “Bem, você sabe o que Louis CK diz: divórcio é sempre uma boa notícia.” Eles ainda *lhe* darão crédito por fazê-los rir. (A propósito, se você precisar de ideias para citações, confira os posts de sexta-feira engraçados sobre a arte de flertar Blogue).

Novamente, não tente muito com isso. É melhor ser autenticamente sério do que ser engraçado e falso. Eu tinha um cliente que estava constantemente estragando suas próprias habilidades de flerte ao tentando lançar falas falsas e enlatadas e piadas emprestadas de artistas de pick-up (apesar de



sendo naturalmente engraçado). Eu tive outro cliente que teve um problema muito seco, grave comportamento, e ainda atraiu mulheres bonitas, usando as outras habilidades neste livro (e por usando desacordo, que será discutido em um momento), apesar de não ter qualquer real senso de humor. Certifique-se de praticar a autenticidade em todos os momentos. Dito isso, entre um estado brincalhão, você provavelmente vai se surpreender com o quão engraçado e espirituoso você realmente é!

Desacordo

Há muitas pessoas que gostam de discussões animadas e "se divertem" tendo acalorado debates intelectuais com outros que têm pontos de vista diferentes.

Assim como concordar com alguém cria rapport, porque você está descobrindo o que você têm em comum, discordar de alguém cria polaridade, porque você é descobrindo suas diferenças. Assim como concordar com alguém não é uma técnica para ser feito de forma inautêntica, nem isso. No entanto, se você discordar autenticamente com o que alguém diz, aqui está como usar isso para construir polaridade é uma maneira positiva, em vez de ofender alguém ou matar a interação.

Nesse caso, você não precisa usar o quadro de contrato (que é uma forma de manter relacionamento). Você pode simplesmente declarar, com um sorriso no rosto (para que eles saibam que você não está zangado ou de confronto), que você discorda.

Também é uma boa ideia fazer uma pausa antes de dizer por que você discorda ou fazer qualquer tipo de contra-argumento. Caso contrário, você pode potencialmente parecer defensivo ou argumentativo, que não são traços atraentes, e podem levar muito longe diretamente no Zona de Luta.



Em vez disso, apenas diga que você não concorda com a última afirmação deles e, em seguida, faça uma pausa para criar tensão. Por exemplo:

Pessoa #1: Acredito que uma dieta vegana é muito saudável

Pessoa nº 2: Ah, discordo completamente. (pausa, enquanto sorri).

A outra pessoa provavelmente vai querer preencher o espaço silencioso que você criou e pedirá uma sondagem pergunta para descobrir por que você discorda. É quando você pode expor seu ponto de vista. Por exemplo:

Pessoa #1: Acredito que uma dieta vegana é muito saudável.

Pessoa #2: Ah, discordo completamente (pausa, enquanto sorri).

Pessoa # 1: Você faz? Por quê?

Pessoa #2: Porque... (dá os motivos).

Ao longo deste processo, você deve continuar a respeitar o MOW deles! Caso contrário, você vai perder muito rapport para fazer o desacordo funcionar a seu favor. Se você começar a ligar nomes, insultá-los ou suas ideias, ou dizer que eles estão sendo "irracionais", "ilógicos", ou "não ouvir", ou tipos semelhantes de acusações, então você não está respeitando MOW, e eles perderão o interesse em falar com você. Lembre-se, respeitar alguém MOW não significa que você precisa mudar ou modificar seu próprio ponto de vista; Isso significa que *you mantém por respeito por eles como pessoa*, mesmo que eles tenham um ponto de vista do que você.

É útil pensar nisso como debater ideias diferentes, que podem fazer uma conversa muito animado e emocionante. Um de meus clientes se saiu muito bem com isso, pois muitas vezes ele



em discussões políticas com as mulheres e, ao final de sua “discussão”, elas ambos sejam ativados! Ele foi capaz de fazer isso porque gostou de toda a interação, e não recorreu a se zangar com essas mulheres, mesmo quando tinham pontos de vista que contradizia diretamente o seu. Em outras palavras, usar o desacordo para criar polaridade não é complicado, mas requer um alto nível de maturidade emocional.

Se a conversa ficar muito acalorada e começar a se transformar em uma discussão real (não o tipo sexy), então faça uma pausa, volte ao rapport e sugira mudar de assunto. Você vai aprender com mais detalhes como se recuperar de ir muito longe na Fight Zone, bem como o Friend Zone, em uma seção posterior.

Se você prefere provocar ou discordar, geralmente é um traço de personalidade; aqueles que luta com um tendem a fazer muito bem com o outro. Não sinta que você precisa desenvolva uma forma de criar polaridade com palavras que pareça completamente antinatural para você (embora pratique ambos antes de decidir que você não se importa com um ou outro— há uma diferença entre estar desconfortável com algo porque é inautêntico e desconfortável porque você ainda não aprendeu a fazê-lo). Dito isso, você vai querer encontrar pelo menos uma dessas – provocações ou discordâncias – que você pode trabalhar.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Pratique provocações e discordâncias para criar polaridade.

Lembre-se de estabelecer o rapport primeiro, e vá e volte entre similaridade e polaridade ao longo da interação. Anote quaisquer observações interessantes em seu Diário.



Algumas pessoas lutam com isso se são para agradar as pessoas, ou têm a necessidade de ter todos gostam deles. Enquanto você não quer ser mau ou cruel, não tenha medo dos outros reações a você afirmando seus próprios pontos de vista (outras pessoas também têm "coisas").

Falar a sua verdade é uma parte importante de ser autêntico. Se ser mais polarizador em conversas traz suas coisas e, em seguida, faça um diário para ajudar a alcançar insights relevantes em para ajudá-lo a deixar isso de lado. Lembre-se, você sempre pode me enviar um e-mail para <mailto:mLiz@artofflirting.com> Se precisar de ajuda.

Feliz Namoro,



Dia 16: Sexualidade

3 coisas que sexualizam uma interação

Uau - você fez todo o caminho através das seções sobre Similaridade e Polaridade, e aprendi a usar sua linguagem corporal, qualidade de voz e palavras para criar ambos! Por agora, você provavelmente já percebeu como as pessoas estão respondendo a você de forma diferente; eles provavelmente estão achando você muito mais interessante do que antes (se não, não se preocupe, há mais para ir).

Você também deve ter notado que, embora suas interações sejam mais suaves, elas ainda pode não estar construindo atração sexual ainda. Isso está ok. Você está no caminho certo. A dança de Atração na verdade não é inerentemente sexual por si só; também pode ser usado (não sexualmente!!) para atrair clientes, funcionários, empregadores que queiram contratar você, estudantes, mentores e até amigos (embora a amizade tenda a ser baseada principalmente em rapport).

Pais eficazes – aqueles que criam filhos criativos, inteligentes e bem comportados – sabem como fazer isso para manter seus filhos engajados e obedientes. Poxa, até animal treinadores usam uma forma disso para treinar seus animais. Na verdade, a maioria, senão todas as interações são vai ter alguma combinação de similaridade e polaridade para fazê-lo funcionar, e é apenas uma questão de saber que tipo de relacionamento é saber o quanto um do outro você precisa.

Enquanto a Dança da Atração nem sempre é sexual, o flerte é. Flertar é brincar com o ideia de sexo.



Portanto, como este é um eBook sobre como paquerar (não sobre como fazer vendas, lidere seu empregados, ou ser um melhor pai ou professor), você precisará saber como sexualizar o Dança da Atração, para ter certeza de que vai para onde você quer.

Existem 3 coisas que irão sexualizar uma interação: Biologia, Contexto e Sexualidade Energia.

Biologia: Seus Feromônios

Isso é exatamente o que parece; existem processos biológicos, químicos e hormonais em trabalho quando se trata de atração sexual. Quando os cientistas fizeram pesquisas sobre o que cria atração, a maioria pesquisa como esses hormônios funcionam (que é um foco um tanto estranho para mim, já que esta é a única parte da atração sexual que você tem nenhum controle consciente sobre... mas eu discordo). Os principais hormônios de atração no trabalho são chamados feromônios, e eles são transmitidos através do cheiro. Este é um animal muito processo primordial, instintivo e definitivamente inconsciente, e não aquele que pode ser alterado. Os feromônios são a maneira da natureza de garantir que você acasale apenas com outras pessoas que respostas de DNA e do sistema imunológico suficientemente distintas das suas, de modo que você produzir descendentes saudáveis.

É por isso que não existe uma técnica de atração "infalível" (apesar de alguns "especialistas" afirmam). Se você não acredita em mim, tente fazer a Dança da Atração com um de seus irmãos. Você irmão vai se divertir muito com você! Mas, é muito improvável que eles de repente queiram pular em seus ossos só porque você fez um pouco relacionamento, e então um pouco de polaridade, com eles. Isso porque você e seus irmãos têm sinais biológicos configurados para garantir que você não acabe acasalando.



Pela mesma razão, você também pode conhecer algumas pessoas fora de sua família imediata com os quais você literalmente não tem química - seus hormônios estão lhe dizendo que acasalar com essa pessoa não é uma boa ideia. Embora isso geralmente não seja um problema, já que você não será atraído por eles de qualquer maneira, ainda vale a pena mencionar, especialmente enquanto você está praticando, porque às vezes as pessoas esquecem que flertar é uma questão mutuamente criada atração, e comece a tratá-la como uma conquista para "pegar" o maior número de pessoas possível. Isso é importante não levar para o lado pessoal se suas tentativas parecem não funcionar, não importa o que você faz.

No entanto, você também deve perceber que a biologia está do seu lado; criaturas são projetadas para reproduzir. Você tem uma química potencial com a maioria das pessoas que conhece; se vocês dois percebem isso ou não, bem, isso depende de você e sua capacidade de flertar com eles.

Biologia: sua saúde

Existem outros aspectos da biologia que também criam atração sexual; porém, ao contrário seus feromônios e hormônios semelhantes, esta parte está sob seu controle consciente.

Não é nenhum segredo que algumas pessoas são consideradas mais bonitas e mais atraentes do que outros. Embora você não precise parecer de uma certa maneira para flertar e criar atração sexual, Eu seria negligente se não abordasse essa parte da atração sexual. As aparências importam.

Felizmente, você pode mudar sua aparência. Não, não estou falando de cirurgia plástica. O rosto e características corporais que estamos programados biologicamente para procurar em um parceiro são todos marcadores de boa saúde e um sistema imunológico forte.



Por exemplo, aqueles que são magros e musculosos, e têm traços faciais simétricos, pele e olhos claros, unhas fortes e claras, cabelos brilhantes e certas proporções quadril-cintura (0,7 para mulheres e 0,9 para homens) são considerados fisicamente mais atraentes do que aqueles que não. Isso porque aqueles que estão em boa saúde tendem a exibir essas qualidades. Então, isso não importa com o que você nasceu; você pode se tornar fisicamente atraente por cuidando da sua saúde.

Por favor, entenda que quando estou falando sobre saúde ruim, não estou falando sobre doenças ou condições genéticas ou inevitáveis que você possa ter ou tenha nascido com. Estou falando de pessoas que "se deixaram levar". Aqueles que levam o melhor cuidar de si mesmo possível, e que têm certas doenças ou condições, ou têm cicatrizes, ou são deficientes de alguma forma, não lute para ser fisicamente atraente no maneira que as pessoas insalubres por escolha fazem.

Meu amigo Sean Stephenson, palestrante motivacional e terapeuta com quem trabalhei para, tem 3 pés de altura e em uma cadeira de rodas. Seu corpo está longe de ser "ideal", mas ele foi capaz de atrair muitas mulheres bonitas, e agora está casado com seu par ideal.

Eu me senti loucamente atraída por vários homens que tinham condições genéticas; um tinha paralisia cerebral e andava permanentemente com muletas, o outro tinha um problema de pele que deixou manchas vermelhas, cruas e descascadas por todo o corpo. Não só eu era sexualmente atraído por eles, achei seus corpos lindos. Então, se este for o seu caso, não preocupar.

No entanto, se você não estiver cuidando da sua saúde da melhor maneira possível, então você não tem desculpa para não gostar da sua aparência. Os clientes que eu tive que têm



lutavam com crenças limitantes sobre sua aparência física eram quase sempre excesso de peso e mal cuidavam de si mesmos. Não é à toa que eles se sentiram mal com seus corpo - seu inconsciente estava tentando dizer-lhes que era hora de ficar mais saudável!

Não concordo com o sentimento, cada vez mais popular, de que "gordura é bonito também." *A saúde é linda.* Ninguém está dizendo que você tem que se parecer com um ator ou modelo, mas se você estiver acima do peso ou tiver outros problemas resultantes de abuso ou negligenciando sua saúde, você não está amando seu próprio corpo tanto quanto poderia estar cuidando disso. E se você não ama seu próprio corpo, não pode esperar que os outros queiram para amar tudo nele, também.

Além disso, não estar na melhor forma possível é uma forma de inautenticidade. Se você se sentir gordo e nojento, bem, você deve saber que seu eu autêntico é saudável e magro e musculoso e quente. Seu inconsciente está apenas esperando que você faça o que for necessário para faça com que sua forma física reflita o verdadeiro você.

Aqui estão algumas sugestões para ajudá-lo a colocar sua saúde em ordem (Isenção de responsabilidade rápida: estou não sou médico, nem sou especialista em nutrição. Seguem apenas sugestões para ajudar a capacitá-lo a encontrar seu próprio caminho para ficar em boa saúde e em boa forma. Consulte um especialista antes de adotar um novo regime de saúde):

Simetria/realinhamento corporal: Existem muitos profissionais, como quiropráticos, osteopatas, fisioterapeutas e outras formas de trabalhadores do corpo que podem ajudá-lo a obter um corpo assimétrico de volta ao realinhamento. Existem alguns dentistas e ortodontistas que trabalham com quiropráticos e osteopatas no realinhamento não cirúrgico da face e mandíbula corretamente. A terapia miofuncional é outra maneira de ajudar a melhorar seu rosto



simetria, mesmo quando adulto. Eu pessoalmente passei por esses tipos de tratamentos para dor na mandíbula e, como resultado, meu rosto agora está mais simétrico e meu sorriso está mais bonito e mais fotogênico.

Saúde e perda de peso: dieta adequada e exercício. Eu pessoalmente encontrei bons resultados com uma abordagem paleo. No entanto, faça sua pesquisa e encontre uma dieta e exercícios programa que funciona para você. Uma boa dieta também deve limpar qualquer pele, cabelo e unhas questões.

Equilíbrio Hormonal: Outra coisa a ter em conta são os produtos químicos nos alimentos e na beleza produtos que podem mexer com seus hormônios. Alguns têm fitoestrogênios que podem testosterona mais baixa, o que pode afetar sua libido e pode dar aos homens aquela aparência “suave” que tantos homens hoje têm.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Reserve um momento para escrever em seu diário suas metas de saúde, e então dê o primeiro passo para alcançar cada um deles (agir no primeiro passo cria impulso). Além disso, invente uma maneira de manter seu novo e mais saudável estilo de vida.

Eu encorajo você a fazer o que puder para manter sua saúde sob controle; você vai ser muito mais feliz, mais confiante, mais energizado e tem muito mais apelo sexual quando você o faz!

Contexto:

O contexto de uma interação pode determinar como ela é interpretada pelas pessoas que isto. Às vezes, tudo o que você precisa para sexualizar uma conversa é fazer com que essa conversa aconteça.



lugar em um ambiente onde a maioria das conversas que ocorrem serão flertes e interações sexuais. Por exemplo, bares, clubes e eventos para solteiros (como eventos de encontros rápidos) têm uma expectativa embutida de que, se você se aproximar de alguém do gênero pelo qual você se sente atraído, sua intenção é flertar.

Outros contextos, como em uma reunião de trabalho, são inerentemente não sexuais (pelo menos, são não deveria ser), então a mesma interação exata nesse contexto pode ser interpretada como você sendo "amigável" ou "particularmente mal-humorado naquele dia", mas não necessariamente como um tentar flertar. Abordaremos como escolher contextos mais sexualizados, bem como sexualizar contextos neutros, com mais detalhes mais adiante.

Energia Sexual:

Este é o mais difícil de definir, porque realmente é "uma energia". No entanto, é importante, e é um que abordaremos com muito mais detalhes posteriormente, então não se preocupe se você não entende muito ainda.

Para nossos propósitos, neste eBook, "energia sexual" refere-se ao seu próprio nível de conforto com a sua sexualidade, bem como com a sexualidade das pessoas ao seu redor. Incapacidade de entrar tocar e abraçar sua própria sexualidade, limitará suas "danças de atração" a tipos de interação assexuais e, portanto, você pode ficar muito bom em vendas (por exemplo), mas sem se abrir para esse aspecto de si mesmo, você não será capaz de flertar.

Algumas pessoas estão muito confortáveis com sua própria sexualidade. Outros não são. Muitos dos as pessoas com quem falei sobre isso têm medo de parecer "assustadoras" ou "vadias". Faz isso soa familiar? Esses tipos de medo geralmente vêm da observação de outros que são



o que eu gosto de chamar de um pouco livre com sua energia sexual, e eles tendem a infundir um ar da sexualidade em tudo o que fazem e em cada interação que têm.

Estar perto de alguém assim pode ser nojento, e pensamos: "Bem, eu não quero ser essa pessoa, então..." e então, como resultado, a maioria das pessoas não expressa nenhuma sexualidade, e então eles se perguntam por que eles sempre acabam sozinhos em suas camas.

Se é muita sexualidade fluindo, ou não o suficiente, ambos são um sintoma de falta

de controle sobre sua própria sexualidade. Isso geralmente decorre da vergonha sexual. Sobre o

Ao longo dos próximos dias, estaremos cobrindo como deixar de lado essa vergonha, e sexualize as conversas de maneira apropriada e positiva (de uma forma que garanta que você NÃO parecerá assustadora, sacana, carente ou desesperada). Sexo e sexualidade são importante da vida e uma parte importante do seu bem-estar físico e emocional.

Se esta parte da sua vida esteve adormecida, ou menos do que satisfatória, é hora de acordá-la

acima!

Feliz Namoro,



Dia 17: Sexualidade

Deixando de lado a vergonha sexual

Bem-vindo ao dia 17! Hoje vamos entrar em mais detalhes sobre como você pode processo e deixe de lado qualquer vergonha que você tenha em torno da área do sexo. Mesmo que você não sinta como você tem uma quantidade significativa de vergonha nesta área, não pule esta seção. EU realmente não acreditava que eu tinha vergonha sexual até que comecei a cavar fundo o suficiente, e então uau! Achei bastante. Praticamente todo mundo tem *alguma* vergonha sexual para deixar ir de, como mesmo a sociedade moderna ainda envergonha sexo e impulsos sexuais.

Flertar é brincar com a ideia de sexo, e você não pode brincar com algo que você é vergonha, ou que você tem alguma "coisa" por perto. Isso porque brincar envolve a atitude de experimentação de que falamos anteriormente, e uma vontade de deixar as coisas desdobrar como podem. Se você tem vergonha ou medo de qualquer resultado em particular (e esses dois geralmente andam de mãos dadas), então você não será capaz de soltar o suficiente para realmente brincar com a ideia de sexo.

Pior ainda, se houver muita vergonha sexual presente, então você, ou uma parte de você, pode sabotar suas tentativas de criar atração sexual com os outros. Se a maioria ou todos os seus interações acabam sendo decididamente não sexuais, há uma boa chance de haver algum vergonha em torno desta área para você deixar de lado.

Outra maneira pela qual a vergonha sexual aparece, curiosamente, é sendo excessivamente sexual. Muito como o cara estereotipado com um pau pequeno comprando uma moto barulhenta ou carro esportivo para compensar, aqueles que têm vergonha de sua sexualidade por dentro às vezes ostentam sua sexualidade do lado de fora como um mecanismo de enfrentamento.



Você pode reconhecer esses extremos como sendo os sintomas de muita semelhança, ou muita polaridade, respectivamente, quando se trata de tentativas fracassadas de criar atração. Qualquer desequilíbrio geralmente está enraizado em alguma forma de vergonha sexual. Por isso é tão importante deixá-lo ir.

De onde vem a vergonha sexual?

Sua vergonha sexual pode vir de muitas formas, de muitos lugares diferentes, e você pode têm mais de uma raiz de vergonha sexual.

A vergonha sexual pode vir de crescer com, ou fazer parte de uma religião ou espiritual tradição que vê o sexo como sujo, pecaminoso ou uma distração de práticas mais espirituais. Às vezes, as religiões envergonham o sexo em geral, e às vezes envergonham certos atos sexuais, como sodomia, ou sexo com uma mulher menstruada. Mesmo que você não concorde ou não concorde com essas idéias conscientemente, ainda pode haver um conflito interno inconsciente sobre sexo se você foi ensinado que é uma maneira de se desviar de um caminho espiritual.

Além disso, fazendo parte de uma tradição religiosa ou espiritual que envergonha certos atos, mesmo que você não se envolva ou deseje esses atos, ainda pode fazer você se sentir um pouco vergonha de sua própria sexualidade. Por exemplo, saber que o cristianismo envergonha o sexo homossexual às vezes pode fazer com que os heterossexuais também se sintam envergonhados de sua sexualidade, mesmo que não desejem sexo homossexual, porque há uma sensação geral de que alguns tipos de desejo sexual são "ruins", fazendo uma pergunta se seus próprios desejos são "ruins" ou "Boa."

A vergonha sexual também pode vir de pais, professores ou outros adultos. Muitos adultos são bem-intencionados e nem sempre percebem o que transmitem a uma criança. Crianças são



esponjas que absorvem as “coisas” de seus pais e cuidadores e um bem-intencionado, comentário ou sugestão apropriado - por exemplo, dizer a uma menina de 10 anos para colocar um top antes de sair para brincar - de um pai pode ficar envergonhado se a criança percebe a própria vergonha sexual de seus pais. Por outro lado, às vezes as crianças cujos pais são um pouco livres sobre sexualidade (como pais que se beijam em na frente de seus filhos porque “o sexo não deveria ser grande coisa”) também podem assumir vergonha sexual por falta de limites.

Às vezes, os pais também podem colocar vergonha sexual em seus filhos de forma mais indireta, simplesmente resistindo à ideia de que seu “menino” ou “menina” está crescendo e se tornando um homem ou uma mulher. Mesmo que esses pais se esforcem para ensinar aos filhos que o sexo é nada para se envergonhar, as crianças muitas vezes percebem a resistência inconsciente que os pais têm que se tornar adultos, e encontrarão maneiras de permanecer imaturos e infantil como uma tentativa inconsciente de aprovação dos pais. Isso geralmente inclui sufocamento sexualidade.

A vergonha sexual também pode vir da sociedade e dos colegas. Você pode sentir que não fazer certas coisas na hora certa, da maneira certa ou na idade certa. Talvez alguém zombaram de você, ou suas primeiras experiências sexuais foram atadas com rejeição e desgosto, ou mesmo trauma emocional.

Além disso, a vergonha sexual pode vir de abuso ou agressão sexual no passado. Se este for o caso você, eu recomendo que você encontre um profissional para ajudá-lo a processar suas emoções em torno de sua sexualidade. Investigar isso por conta própria pode trazer mais “coisas” do que você está disposto ou é capaz de lidar sem orientação.



Embora sua própria “marca” de vergonha sexual seja exclusiva para você, em geral, as mulheres tendem a sentem mais vergonha de seus próprios corpos, enquanto os homens tendem a se sentir mais envergonhados seus desejos sexuais. Por exemplo, uma mulher pode sentir vergonha de ter seios grandes, e curvar-se ou tentar escondê-los em suéteres grandes. Um homem, por outro lado, é mais propenso a se sentir “desprezível” ou como um porco por admirar aqueles seios e pensar sobre o que ele gostaria de fazer para ou com eles.

Muitas vezes ouço clientes justificarem seus desejos românticos dizendo coisas como: “Sabe, não é apenas sobre sexo para mim, eu quero formar uma conexão real, e talvez me casar e ter uma família um dia.” Ou, “Eu não sou, tipo, obcecado por sexo ou qualquer coisa. Eu só quero aprenda a conhecer uma pessoa *legal*.” Embora seja verdade que eles querem um relacionamento com uma pessoa legal, e talvez uma família um dia, declarações como essas são muitas vezes atadas com defensividade da vergonha sexual latente.

Isto soa familiar?

A vergonha sexual é tão desenfreada em nossa cultura que, se você não a obteve de uma fonte, você provavelmente aprendeu com outro. Agora é hora de desaprender.

As mentalidades sexuais de paqueras especializadas

Assim como existem certas mentalidades confiantes que aqueles que são bons em flertar possuir, há também algumas mentalidades sexuais que você precisa ter. E somente como com confiança, não sinta que você tem que se livrar de cada último pedaço de sua sexualidade vergonha para atrair alguém. As formas mais profundas de vergonha sexual que você sente prováveis *não será* curado até que você já esteja em um relacionamento íntimo e sexual.



Para flertar e criar atração sexual, existem realmente apenas 2 mentalidades sexuais

que você precisa adotar (apenas 2, mas são grandes!)

Mentalidade Sexual #1: Congruência Sexual

A congruência sexual tem a ver com ver a si mesmo como um ser sexual. Isso inclui

sabendo disso – e estando bem com – seus desejos sexuais pelos outros.

Curiosamente, aqueles que são assustadores, desprezíveis, sacanagem ou fáceis só são assim porque

eles são sexualmente incongruentes - ou seja, eles estão querendo sexo, mas fingindo que

não, ou vice-versa. Se você quer sexo, e possui o fato de que você quer sexo, você não pode

parecer assustador para outra pessoa (a menos que eles tenham uma tonelada de suas próprias "coisas"

sobre sexo).

Há muitas pessoas emocionalmente imaturas que tentam flertar sob o pretexto de que

estão "apenas conversando" e NÃO tentando fazer nada sexual. Isso é inautêntico, pouco atraente

comportamento. Isso não quer dizer que você deva se aproximar de alguém e dizer: "Oi, eu gostaria de

fazer sexo com você." É para dizer que, quando você se sente sexualmente atraído por alguém,

não saia do seu caminho para escondê-lo ou minimizá-lo, também.

A congruência sexual começa com saber que tipo de vida sexual você quer – antes mesmo de você

converse com outra pessoa que poderia ser um parceiro sexual em potencial.

Por exemplo, não há nada de errado em vir de uma tradição espiritual que ensina

esperar para fazer sexo até o casamento. Trabalhei com clientes que eram virgens por opção

por esse motivo, você ainda precisa flertar para encontrar seu futuro cônjuge! A vergonha não

venha do que a igreja ou templo lhe disse; vem do *seu próprio interior*

conflitos sobre isso.



Também trabalhei com clientes que não estavam interessados em casamento ou monogamia, e queria “foder muita gente”. Isso também não é motivo de vergonha, desde que você não está em conflito com isso, e lembre-se de praticar a ecologia.

Flertar é brincar com a *ideia* de sexo, e quando você flerta com alguém, você está brincando com a ideia de fazer sexo com eles. Como e quando esse sexo acontece é com você, e flertar não o vincula a nenhum contrato ou obrigação sexual.

Congruência sexual é saber que: *Sim, tenho desejos sexuais; eles fazem parte do ser humano. Eu escolho exercer meu desejo sexual da seguinte forma: [seja qual for o seu ideal vida sexual é].*

Quaisquer que sejam suas crenças sobre sexo, e como você gostaria que o sexo estivesse presente em sua vida, gostaria de lhe oferecer a ideia de que não há nada de errado com seus desejos sexuais.

Lembre-se da seção de polaridade sobre a tensão sexual? Aqueles que são bons em flertar aproveite a tensão criada pela polaridade. Eles também desfrutam da antecipação criada por um acúmulo de energia sexual - e aprecie a ideia de esperar (se vários minutos ou vários anos), porque esperar só torna o sexo muito melhor quando acontecer. Aqueles que não são sexualmente congruentes, por outro lado, tendem a experimentar impaciência e frustração sexual onde outros experimentam uma construção prazerosa de energia.

Se você está experimentando negatividade em torno de seus desejos sexuais, a solução não é ficar sexo com mais frequência ou mais imediatamente; é se livrar de sua vergonha e internos conflitos.



Mentalidade Sexual #2: Compaixão Sexual

Assim como não há nada de errado com seus desejos sexuais, também não há nada de errado com os desejos sexuais dos outros, mesmo quando eles são (suspiro!) direcionados a você. Aqueles que são bons em flertar são capazes de perceber e ter prazer no desejo de outra pessoa por eles.

Às vezes, as pessoas nem sabem ou acreditam que outra pessoa possa encontrá-las atraente. Eles estão tão presos em suas próprias "coisas" que nem reconhecem atração do outro. Isso é um problema, pois não importa quão bem você crie atração em outra pessoa se você nem sabe que está acontecendo.

Lembro-me de um homem que me enviou um e-mail e pediu minha opinião feminina sobre uma mulher que ele disse que "estava agindo de forma estranha". Quando ele descreveu sua interação com ela, foi claro para mim que ela estava interessada nele. Quando eu disse isso, ele respondeu com, "Não, isso não é possível. As mulheres não me acham atraente. Falando sério, porém, o que estava *com* ela?" Suspirar...

Se você tem alguma crença limitante sobre si mesmo como alguém que os outros não têm ou não terão achar sexualmente atraente, é hora de deixar isso de lado.

Mesmo para aqueles que reconhecem quando os outros são atraídos por eles, às vezes eles achar isso repulsivo, ou mesmo ameaçador. O desejo de outro é, por algum motivo, uma pílula difícil para algumas pessoas engolirem. Muitos de nós inconscientemente participamos da vergonha sexual dos outros, fazendo-os sentir-se mal por se interessarem por nós, especialmente quando não devolva esses sentimentos.



Alguns, especialmente aqueles com passado de abuso, ou muita vergonha sexual, sentem-se ameaçados por desejo sexual de outra pessoa por eles. É importante distinguir entre sexo interesse em você e uma ameaça sexual *para* você.

Uma pessoa é uma ameaça sexual quando demonstra que não respeita sua limites. Por exemplo, se um homem se aproxima de uma mulher em um bar e ela diz que não está interessado em falar com ele, e ele não a deixa sozinha naquele momento, ele acaba de demonstrou ser uma ameaça sexual. Isso tem a ver com a violação dele limites; NÃO seus desejos sexuais.

Existem alguns “especialistas” por aí que ensinam os homens a “ultrapassar” as mulheres “defesas”. Isso é ofensivo, misógeno e promove a cultura do estupro – que é um cultura que torna o estupro e a agressão sexual ok, ou de alguma forma vê a vítima como culpada. Então, deixe-me ser claro: aqueles que são bons em flertar sempre respeitam os limites dos outros, e, embora possam às vezes inadvertidamente deixar alguém desconfortável, não empurrar, insistir ou ignorar os desejos dos outros. Você não pode “jogar” a menos que esteja jogando com segurança. Abordaremos a definição de limites com mais detalhes em uma seção posterior.

No entanto, o interesse sexual por outra pessoa – mesmo por você – é natural e normal e parte de ser quente. Se você não conseguiu gerar interesse sexual até agora, é muito provável que haja alguma parte de você que tem medo do que vai acontecer quando você se encontra regularmente pessoas que realmente querem fazer sexo com você.

Eu sei que pode parecer estranho, mas não posso dizer quantos dos meus clientes frequentemente expressaram o quanto eles queriam aprender a flertar, apenas para ficarem chocados e aterrorizados quando “funcionou mesmo!” Lembro-me de um homem, depois de flertar com uma mulher no



sala de espera do consultório de seu dentista, me ligando e dizendo: "O que ela estava fazendo?

flertando de volta comigo?! Eu estava apenas tentando praticar."

Já estamos no dia 17 e, em breve, você começará a praticar seu flerte

habilidades com outras pessoas cada vez mais; esteja preparado para o que um resultado bem-sucedido

significa para você. :-)

Compaixão sexual é reconhecer e ter compaixão, ao invés de julgamento, por

aqueles que te desejam. Isso não tem nada a ver com o que você sente por eles; isto é

simplesmente um reconhecimento de que eles estão bem por sentirem o que sentem por você. Na verdade, você

pode até decidir perceber que isso significa que eles têm muito bom gosto!

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Faça um diário sobre sua vergonha sexual e como você pode deixá-la ir praticar a congruência sexual e a compaixão sexual. Responda estas perguntas:

ÿ Que tipo de vida sexual eu quero?

ÿ Acredito que posso ter isso e ser uma boa pessoa?

ÿ Acredito que posso encontrar outras pessoas que queiram compartilhar isso comigo?

ÿ Acredito que posso ser atraente para outra pessoa?

ÿ Estou de alguma forma ameaçado pela ideia de que outros possam me encontrar sexualmente atraente?

ÿ Estou ameaçado pela ideia de que mais pessoas me encontrarão sexualmente atraente se eu continuar neste caminho?

ÿ Estou pronto para atrair parceiros sexuais para minha vida e/ou fazer o tipo de sexo que eu quero ter em uma realidade?



Para a maioria das pessoas, este é um grande problema! Como sempre, estou aqui para você - por favor, envie-me um e-mail (Liz@artofflirting.com) se isso traz à tona suas "coisas" de uma forma intensa ou esmagadora

caminho.

Feliz Namoro,



Dia 18: Sexualidade

Energia Sexual Fluente

Bem-vindo ao dia 18! Agora que você conhece as duas mentalidades sexuais, você precisará adotar, congruência sexual e compaixão sexual, você está pronto para aprender a fluir energia sexual. A energia sexual é uma das 3 maneiras que você pode sexualizar uma interação, e é a parte mais potente e necessária para fazê-lo. Contexto e biologia (os outros dois) não farão muito por você se você não estiver fluindo sua própria energia sexual. Qual é a sua energia sexual? Neste eBook, refere-se ao seu próprio nível de conforto com, e sua capacidade de expressar sua sexualidade para os outros.

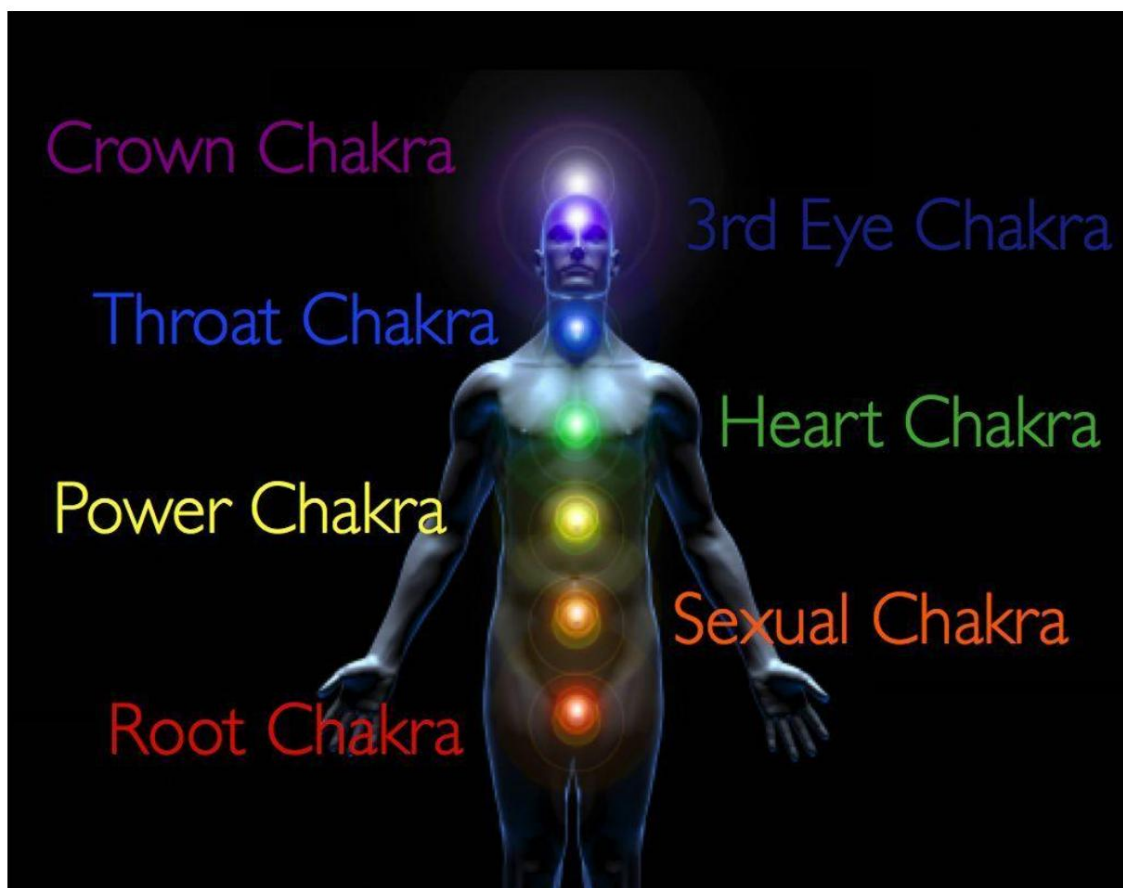
A maneira que você pode trazer esse lado de si mesmo é trabalhar com seus chakras. Chakras são pontos de energia (reais ou metafóricos) no corpo; existem 7 chakras. o segundo é considerado seu chakra sacral ou sexual; esse é o que você vai fluir energia sexual de.

Agora, você pode ou não acreditar em chakras, e você deve saber que, para fazer isso trabalho, isso realmente não importa. Não há provas científicas concretas de que os chakras são *reais*, e às vezes eu mesmo questiono como eles funcionam.

O que eu sei é que a energia fluindo de seus chakras funciona para o que estamos fazendo, ou porque os chakras realmente existem, ou porque esta é outra versão do “apenas fingir” técnica trabalhando duro. De qualquer forma, esta é a melhor maneira que encontrei para as pessoas para começar a trazer sua sexualidade de uma forma confortável, não ameaçadora ou arrogante caminho.



Vejamos os chakras com mais detalhes para que você possa entender como vamos trabalhar com eles:



O primeiro chakra, na parte inferior, é o seu chakra raiz. É representado pela cor vermelha.

Seu chakra raiz lida com suas necessidades básicas de sobrevivência. Oxigênio, água, comida, abrigo, saúde, dinheiro e uma vida familiar estável estão relacionados a esse chakra.

O segundo chakra é o seu chakra sexual. É representado pela cor laranja. Sua chakra sexual relaciona-se com sua sexualidade e sua criatividade.



O terceiro chakra é o seu chakra do plexo solar. É representado pela cor amarela. Este chakra está relacionado ao seu poder pessoal e sua capacidade de manifestar pensamentos e sonhos em realidade.

O quarto chakra é o seu chakra do coração. É representado pela cor verde. Seu coração chakra se relaciona com amor, intimidade e relacionamentos.

O quinto chakra é o chakra da garganta. É representado pela cor azul. Seu chakra da garganta está relacionado à comunicação e expressão.

O sexto chakra é o chakra do terceiro olho. É representado pela cor índigo. Seu sexto chakra está relacionado à sua intuição.

O sétimo chakra é o seu chakra coronário. É representado pela cor roxa e branca. Sua luz no topo. Seu chakra coronário está relacionado à sua espiritualidade e ao seu eu superior.

Mesmo que você não acredite em chakras, não pode negar que todos esses são aspectos diferentes do você e sua vida. Para lhe dar outra ideia do quanto a sexualidade é envergonhada em nossa sociedade, dê uma olhada nos sete chakras, ou sete áreas de sua vida.

O que aconteceria se você dissesse a algum de seus amigos que iria desenvolver você em uma dessas áreas? Por exemplo, e se você dissesse aos outros que estava trabalhando para crescer e gerenciar melhor suas finanças? Ou obter sua saúde em ordem? Que tal aprender a ser mais poderoso em sua vida? Ou mais aberto e amoroso? Que tal aprender a se expressar melhor e melhorar suas habilidades de comunicação? Entrando em maior contato com sua intuição? Tornando-se mais espiritual?



Meu palpite é que a maioria das pessoas em sua vida apoiaria muito qualquer uma dessas empreendimentos, ou, mesmo que eles te chamassem de "hippie" ou "woo-woo", duvido que alguém envergonhá-lo fortemente ou dizer-lhe que qualquer uma dessas coisas é "suja" para fazer.

Agora, e se você dissesse às pessoas que está desenvolvendo mais sua sexualidade? Ei, isso parece uma coisa muito estranha de se *fazer*, e certamente você não gostaria de contar ninguém sobre isso! Mas por que isso? Por que uma área de sua vida deveria ser considerada suja, vergonhoso e errado, enquanto todos os outros são considerados positivos? Não faz nenhum senso. Sua sexualidade é tão importante quanto as outras áreas de sua vida.

A maneira de fluir a energia é simples. Primeiro, fique em pé e ereto (entre em uma postura confiante postura) e sinta os pés enraizados no chão. Imagine que a energia está derramando em você da terra e em você através de seu chakra raiz. Você também pode imaginar um luz branca descendo do topo de sua cabeça, seu chakra coronário. Desta forma, você estão apenas canalizando energia e não esgotando acidentalmente seus próprios recursos (mesmo ao trabalhar com chakras metaforicamente, ainda é importante fazer este passo, porque sentimentos de esgotamento ou esgotamento podem ter um efeito negativo em seu emocional e saúde física).

Agora, imagine que esses dois se encontram no meio, e você é capaz de fluir energia amorosa fora do seu coração.

Quando você fizer isso para a energia sexual, você praticará a mistura da energia sexual com o coração. energia. A energia sexual sozinha pode ser muito intensa ou crua. Comece imaginando que você está fluindo energia para fora do seu chakra cardíaco. Depois de um minuto ou dois, imagine que você está



também fluindo energia de seu chakra sexual. Você pode fluir ambos, ou um ou outro.

Observe como cada um se sente.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Pratique isso agora. Você pode querer ficar na frente de um espelho para que você possa ver quaisquer pequenas mudanças em sua fisiologia. Primeiro, imagine que você está fluindo amor do seu chakra cardíaco. Então imagine que você está adicionando energia sexual do seu 2º chakra. Agora, pare o fluxo do seu coração e observe como se sente. Agora adicione a energia do coração novamente. Conclua trazendo a energia sexual de volta, enquanto mantendo o coração aberto.

NÃO FAÇA ISSO COM OS OUTROS AINDA. Por enquanto, apenas pratique por conta própria, para obter uma sensação de como isso se sente, e como isso afeta seu estado e fisiologia. Mesmo as mais pequenas mudanças sutis fazem a diferença. Na próxima seção, abordaremos a definição de limites, que é importante saber antes de sair e fluir sua energia sexual para outras pessoas, e tê-las potencialmente fluindo de volta para você.

No entanto, é totalmente bom fluir as energias do coração e mais alto no mundo exterior neste ponto (essas energias não atraem potencialmente drama ou situações intensas da maneira que os chakras inferiores fazem), então mantenha seu coração aberto!

Feliz Namoro,

Liz



Dia 19: Sexualidade

Definição de limites sexuais - Mantendo as coisas seguras para você e Outros

Bem-vindo ao dia 19! Hoje você vai aprender a estabelecer limites sexuais adequados.

Isso é importante para mantê-lo seguro e para evitar que você acabe em situações desconfortáveis.

situações, ou de deixar os outros desconfortáveis. Também nesta seção, você aprenderá como recusar um encontro, ou alguém que esteja interessado, sem ser maldoso, cruel ou frio para eles (na verdade, metade do tempo eles nem vão perceber que está acontecendo! Eles vão apenas pensar algo “deslocado”). Você precisará conhecer essa habilidade antes de sair e fluir sexualmente energia para os outros, pois é isso que o impede de ultrapassar quaisquer limites e tornando-se *aquela pessoa* que está fazendo todo mundo se contorcer (não de um jeito bom).

Os limites também são especialmente importantes quando se trata de ecologia e contexto. Lá são alguns lugares e pessoas com os quais você não quer ser sexual. Se você teve um excesso de polaridade em seu passado, esta é uma boa habilidade para aprender, pois aqueles que vivem muito longe o lado da polaridade da escala às vezes tende a sexualizar cada interação. Para aqueles de você que tem passado muito tempo na Friend Zone, isso é importante porque bem, porque vai permitir que você se sinta confortável sabendo que você não está cruzando nenhum linhas enquanto você deixa seu eu sexual sair para brincar.

Definir esses tipos de limites também é importante porque você não quer ser “preso” falando com alguém que você não está interessado, quando entretanto há um gostosa ali com quem você poderia estar falando. Nesta seção, você aprenderá a ser falando apenas com quem você quer, sem ser rude.



Estabelecendo limites de energia sexual

Há muitas maneiras de estabelecer bons limites. Na maioria dos casos, uma boa definição de limites envolve ser muito direto e firme. Abordaremos como fazer isso quando necessário. Dentro na maioria dos casos, você não precisará definir um limite aberto. Isso significa que você pode sair e divertir-se conhecendo as pessoas, e pode conversar e flertar com muitas pessoas diferentes abertamente, e ainda manter bons limites *sem* ter que constantemente diga às pessoas para lhe dar mais espaço, ou que você não está interessado.

Este é um equilíbrio difícil de manter - ser aberto e amigável, sem convidar demais muita atenção sexual indesejada. No entanto, aprendendo a definir energia limites, você será capaz de fazer exatamente isso. Outra maneira de pensar em uma energia limite é um limite inferencial; assim como você pode fazer a Dança da Atração, e fluxo de energia sexual, para criar atração sexual, você pode fazer certas coisas não-verbais para desescalar e dissolver qualquer atenção sexual que está vindo em sua direção, que você não está interessado em.

Se você não está interessado em alguém, não flua nenhuma energia sexual em sua direção (mantenha seu coração aberto embora). Se você perder o interesse em alguém que você foi flertando, puxe de volta a energia sexual que você está fluindo para eles imediatamente.

Quando você deve definir um limite energético?

Defina um limite sempre que se sentir desconfortável ou perder o interesse por alguém. Se você está flertando há meia hora, e de repente eles dizem algo louco que vira você, defina um limite e transforme a interação de volta na única interação de um amigo, então, educadamente, desculpe-se.



Além disso, defina um limite energético se eles já estiverem em um relacionamento. Por exemplo, uma vez comecei a flertar com um homem em uma festa e conversamos por cerca de 5 minutos antes de ele dizer: "Ei, agora que minha esposa saiu do banheiro, eu realmente quero que você para conhecê-la." Por causa da maneira sutil com que eu comecei o flerte (que você aprenderá em uma seção posterior), e minha capacidade de interromper o fluxo de minha própria energia sexual, a interação passou imediatamente para um bate-papo mais confortável e amigável entre os três de nós, e eles não eram os mais sábios.

Novamente, não há nada de errado em flertar com alguém por um tempo, e então mudar de ideia sobre como você se sente sobre eles e flertar com alguém senão. Flertar não é um contrato que você assina com ninguém, nem mesmo um "implícito". No entanto, se você fluir energia sexual *para mais de uma pessoa ao mesmo tempo*, (a menos que você esteja na cama juntos), você correrá o risco de ser percebido como desprezível ou esquisito. Isso é verdade, curiosamente, mesmo em contextos onde o poliamor é aceito, porque em geral, as pessoas querem saber que você quer conhecê-las, e não está apenas procurando qualquer coisa com um pulso para sair.

Forçando a Friend Zone

Assim como você pode usar o que aprendeu neste eBook para sair do Friend Zone, você também pode se envolver com aqueles que você não quer um relacionamento sexual relacionamento com. 99% do tempo, isso funcionará para dissolver a energia sexual, e você nem precisará dizer nada; eles provavelmente decidirão que "não tinham nenhum química" com você.



Quando comecei a escrever conselhos sobre namoro e a trabalhar como coach de namoro, trabalhei para minha amigo Sean Stephenson (ele ainda está fazendo grandes coisas - confira seanstephenson.com).

Durante o tempo que trabalhei para o Sean, acompanhei-o a muitos eventos onde havia muitos artistas de captação (e aspirantes a artistas de captação) participando, e muitas vezes eu seria um das únicas mulheres lá. Eu não estava interessada em namorar nenhum desses homens; encontrei a maioria suas rotinas cansadas e bregas. No entanto, como eu estava lá como convidado de Sean, não pude sair por aí mandando todo mundo se foder, porque isso faria Sean ficar mal (como bem como eu).

Em vez disso, usei a técnica que estou prestes a ensinar: forçar a Friend Zone. eu também às vezes se referem a isso como "rapport extremo". Eu agi de maneira tão semelhante a esses homens que inevitavelmente, eles iriam de tentar me pegar para discutir ideias de negócios comigo como um amigo. Muitas vezes, eles até apontavam para outras mulheres na sala e diziam: "Então, quais são seus pensamentos sobre como eu poderia buscá-la?" Estes não eram apenas estratégias para fazer eu com ciúmes; Eu podia sentir que eles podiam sentir que não podiam criar atração com comigo, porque eu não iria "dançar" com eles, e eles desistiriam e cederiam ao vibe de amizade que estava lá. Portanto, não há energia sexual indesejada e não há necessidade de ser rude. Como funciona o "rapport extremo"? Dê uma olhada novamente no gráfico da Dança da Atração:





Muita semelhança e pouca polaridade colocam você na Friend Zone. Então, se você continuar agindo de forma semelhante a eles, provavelmente se transformará em um relacionamento amigável e não sexual interação. Extrema similaridade significa combinar e espelhar fisiologia, qualidade de voz, palavras-chave e agir da maneira mais semelhante possível a elas sem fazer de bobo você mesmo copiando cada movimento deles. Também significa dividir as coisas 50/50 (como a guia) e não se envolver em nenhum comportamento semelhante a um encontro.

As pessoas gostam de estar em sintonia e, naturalmente, querem entrar em sintonia com os que estão ao seu redor eles, então a maioria das pessoas irá inconscientemente concordar com você, e então se perguntar por que o flertar "não funciona" ou assumir que eles não têm química com você.

Este é um conceito simples e, no entanto, tem sido difícil para muitas pessoas colocarem em prática, não porque é complicado de fazer (na verdade é muito fácil), mas porque as pessoas muitas vezes têm alguma resistência inconsciente em se comprometer totalmente com a desescalada energia.

Por exemplo, ensinei isso a uma mulher que estava tentando descobrir o que fazer sobre um homem com quem ela fez amizade, que ela queria manter como amigo, e isso era interessado em namorar com ela. A próxima vez que falei com ela, ela disse que não funcionou. Quando eu perguntou o que aconteceu, ela disse: "Bem, ele estava me provocando, então eu ri e disse a ele para pare, e então ele me pagou o jantar..." Ok, pare. Expliquei a ela que ela não estava fazendo a técnica. Ela corou e disse: "Eu sei, eu sei que não fiz totalmente o que você disse para fazer, mas ele realmente queria pagar a conta..."

Mesmo que não estejamos realmente interessados em alguém, a maioria das pessoas ainda gosta de absorver alguma atenção sexual (e talvez um jantar grátis). Se você vai fazer isso



trabalho, você precisa deixar isso ir. Você pode forçar a Friend Zone, mas não pode forçar a Friend Zone e peça para ele pegar a conta, abrir a porta para você e trazer uma rosa, ao mesmo tempo. Você pode forçar a Friend Zone, mas não pode forçar a Friend Zone e fazê-la vir mais tarde para fazer sexo quando não deu certo com outra pessoa.

Lembre-se de praticar a congruência sexual. Isso significa que você vai perseguir uma relação sexual com alguém, ou pelo menos flertar com ela (brinque com a ideia) para ver se for um ataque, ou você não vai ser sexual com alguém. Se você sabe que não é interessado em alguém, ou não funcionaria por algum motivo (como eles são levados), então não perca seu tempo flertando com eles; procure parceiros dispostos que possam realmente progredir em algum lugar.

Definir um limite direto

Depois de forçar a Friend Zone, se você estiver gostando da conversa mais amigável, ficar nele por um tempo. Assim como não há necessidade de ficar em uma conversa, você não está curtindo, não há motivo para não sair de uma conversa que você está. Mesmo que essa pessoa não vai se tornar um amante, você nunca sabe quem eles podem se tornar em sua vida. Talvez eles o ajudem a avançar em sua carreira, se tornem uma adição muito boa ao seu grupo de amigos, ou até mesmo acabar apresentando você a potenciais parceiros românticos.

De muitas maneiras, quando se trata de conhecer novas pessoas, as amizades são realmente mais difíceis de forma do que conexões românticas - se você tiver a oportunidade de fazer um novo amigo, não desperdice para flertar com alguém 15 minutos antes de você teria de qualquer maneira.



Se você não quer continuar falando com eles, ou sente que a conversa amigável seguir seu curso, então você pode se desculpar educadamente. Eu costumo achar isso enfiando a mão e dizendo: "Foi muito bom conversar com você", quando há uma pausa na conversa, é uma maneira clara, mas gentil de terminar uma conversa. Você também pode dizer que quer outra bebida, mordida ou para conversar com os outros por algum tempo. A maioria das pessoas realmente não aceita esse tipo de coisa pessoalmente, e não será grande coisa.

"Polaridade Extrema"

No caso raro de alguém não responder às suas tentativas de forçar o amigo Zona (lembre-se, as pessoas farão o que quiserem, e algumas têm uma agenda muito clara que pretendem realizar), nem ouvem ou respeitam suas tentativas de termine a conversa educadamente, então você precisa ser forte e firme. Em outras palavras, não mais Sr. Cara Bonzinho (ou Gal).

Isso dificilmente acontecerá. No entanto, aconteceu-me de vez em quando, e quando tem, eu tenho direito de volta na cara deles. Você precisa estar disposto a fazer o mesmo se se resume a isso.

Aqueles que são agressivos e desrespeitosos costumam dizer coisas más ou manipuladoras para fazer você se sentir mal por não estar interessado neles. Por exemplo, uma noite eu estava fora com uma namorada que eu não via há algum tempo, e estávamos no meio da conversa, quando um cara, sem ser convidado, sentou-se à nossa mesa. No início, éramos amigáveis, mas depois de alguns minutos, eu disse a ele que estávamos tendo uma conversa particular e pedi que ele saísse nossa mesa.



Ele disse algo como: "O quê, você não está aberto a conhecer novas pessoas? Por que você é tão fechado?" Isso é exatamente o que quero dizer quando digo que esse tipo de pessoa será muito manipulador. Não vale a pena se defender deles; Isso é o que eles querem, porque é assim que eles mantêm você envolvido com eles. Em vez disso, continue a declarar o que você pediu para eles fazerem. Respondi com um tom mais firme: "Pedi que nos deixasse em paz. Por favor, saia da nossa mesa."

Ele olhou direto para mim e disse: "Uau, você é meio vadia". Sem piscar, eu disse: "Ótimo, eu sou uma vadia que está pedindo pela 3ª vez para sair da nossa mesa." Ele rolou seus olhos, e saiu. Se ele não tivesse, eu ou meu amigo teríamos conseguido que o barman o chutasse fora da nossa mesa.

Você tem que estar disposto a lidar com os loucos ocasionais que não entendem. Isso está ok. Fique em locais públicos, perto de outras pessoas, e guarde suas bebidas e pertences, e você não vai acabar em nenhum perigo grave. Não deixe esses tipos de as pessoas o intimidam de se divertir flertando e encontrando o amor.

Novamente, essas pessoas são poucas e distantes entre si, e totalmente não vale a pena. Sim, ele saiu pensando que eu era uma cadela fria. E daí? Eu sei que não sou, e eu sei disso, dada a sua comportamento, sua opinião sobre mim não conta muito.

Lembre-se também, percepção é projeção. Se você está se encontrando em um monte de situações dramáticas ou mesmo confrontos violentos, verifique o que você precisa para curar dentro de você. Embora a violência ou agressão NUNCA seja sua culpa, ainda é uma boa ideia praticar comportamentos que ajudam a evitar conflitos.



3 passos para se livrar da atenção sexual indesejada:

1. Pare o fluxo de energia sexual

Puxe de volta qualquer fluxo de energia sexual para essa pessoa ou nessa direção. Mantenha seu coração energia aberta.

2. Entre no Rapport Extremo

Combine e espelhe-os o máximo possível sem se tornar muito artificial ou inautêntico, e manter uma atitude de camarada.

3. Se isso não funcionar, defina um limite mais firme

Comece dizendo educada e claramente que você não está interessado em falar agora.

Continue a ser tão firme quanto necessário até que eles o deixem em paz, ou algum outro figura de autoridade os força a deixá-lo em paz.

Nos próximos dias, você estará praticando sair e flertar com os outros

e fluir a energia sexual, além de usar outras formas de sexualizar as conversas.

Mantenha essas técnicas em mente se as coisas forem em uma direção que você não quer que elas sigam

dentro.

Lembre-se de sua ecologia e não continue perseguindo ninguém que não esteja interessado ou

disponível para você, também. Esta prática lhe dará a segurança e a tranquilidade que você

precisa se aventurar com segurança em um território novo e mais emocionante nos próximos dias.

Feliz Namoro,



Dia 20: Sexualidade

Contextos Sexuais

Bem-vindo ao dia 20! Você está 2/3 do caminho até lá!! Hoje você vai aprender como escolher os contextos certos para flertar, bem como evitar os errados. Embora flertar pode acontecer em qualquer lugar, existem alguns lugares e contextos que são muito mais propício para flertar do que outros. Conforme discutido no Dia 16, o contexto é uma das maneiras pelas quais você pode ter certeza de que sua Dança da Atração com outra pessoa é sexual.

Na maioria das vezes, quando alguém é assustador ou dá uma vibe "nojenta", eles estão flertando contexto errado, fazendo com que as pessoas ao seu redor pensem: "Ah, agora não..." Escolhendo o seu contextos sabiamente permitirão que você evite isso.

Nesta seção, você também aprenderá a se preparar e a seus ambientes para lhe dar a melhor chance de sucesso na paquera.

Um contexto é definido como "o conjunto de circunstâncias ou fatos que cercam um determinado evento, situação, etc." O conjunto de circunstâncias sob as quais você flerta será fortemente determinar o seu sucesso com ele.

Excelentes contextos de paquera

Contextos que são excelentes para flertar - nele, há uma expectativa natural de que as pessoas estará flertando lá - são a maioria dos contextos sociais. Em particular, bares, clubes, festas, encontros e eventos para solteiros.



Algumas pessoas fazem muito sucesso em bares e boates, e outras não se sentem à vontade lá. Muitas pessoas reclamam de bares e clubes; no entanto, a verdade é que muitas pessoas que estão nesses lugares estão procurando pessoas para conhecer e paquerar. Seu sucesso com bares e clubes - assim como qualquer local - tem a ver com o quanto você gosta. Se você não gosta de bares, provavelmente não é um bom lugar para você tentar atrair alguém. No entanto, se você gosta de ir a esses lugares, e não teve muita sucesso ainda, em uma seção posterior você aprenderá mais sobre como abordar as pessoas.

Festas, especialmente aquelas realizadas na casa de alguém, são uma ótima maneira de conhecer novas pessoas para flertar com. Como uma festa em casa, geralmente alguém conhece pelo menos uma outra pessoa lá, para que você tenha a combinação perfeita de novos rostos e a capacidade de se familiarizar com as pessoas lá.

Muitas pessoas conhecem seus companheiros através de amigos. Foi assim que conheci meu noivo. Se seus amigos não dão muitas festas em casa, então talvez seja hora de você começar a hospedar um pouco!

Meetups (confira www.meetup.com para grupos locais) e outros tipos semelhantes de eventos organizados em torno de um interesse ou hobby comum, são uma ótima maneira de conhecer pessoas. Alguns encontros são mais sociais do que outros, então, se um ou dois não forem tão bons, não desista. Eu fiz a maioria dos meus amigos locais através de encontros. A grande coisa sobre esse tipo de evento é que você já sabe que tem algo em comum com as pessoas lá, então você tem alguma semelhança embutida logo de cara.

Eventos para solteiros podem ser um sucesso ou um fracasso quando se trata de conhecer alguém com quem você gostaria de namorar; a única coisa para a qual eles são ótimos, não importa o quê, é praticar suas habilidades de flerte! Em um



evento de solteiros, espera-se que praticamente toda interação seja um flerte de algum tipo, já que todos lá tem o mesmo objetivo.

Contextos de flerte bom/neutro

A maioria dos lugares (exceto os listados abaixo) são bons, ou pelo menos neutros, quando se trata de para flertar. Sempre que você estiver fora do mundo, como no supermercado, no café lojas, livrarias, shoppings, aeroportos, seminários ou cursos de desenvolvimento pessoal, academia, esperar na fila em algum lugar ou em qualquer outro lugar da vida cotidiana pode ser uma boa oportunidade para flertar se acontecer de você estar perto de alguém que você gostaria de conhecer. Em uma seção posterior, você aprenderá a abordar estranhos de maneira amigável e não constrangedora, para começar conversas.

Embora esses tipos de lugares possam realmente servir para conhecer pessoas em um confortável, porque eles não são inerentemente sexuais, você precisará fluir mais energia sexual para deixar claro que você está flertando, e não apenas sendo amigável.

Contextos de Flerte Difíceis

Existem alguns contextos que são mais difíceis de conseguir um bom flerte. Você provavelmente quer evitar tentar flertar com as pessoas quando você, ou elas, estão apressadas, ou ocupado. Às vezes as pessoas me pedem uma técnica para flertar com o barista, barman ou garçom que é batido com 50 mesas. Essas pessoas têm muito em seu prato para flertar adequadamente com você e provavelmente verá suas tentativas como um desrespeito ou distração irritante (mesmo que eles estivessem interessados). o “técnica” é encontrar alguém que consiga encontrar tempo para flertar com você,



ou voltar quando não estiver tão ocupado e tiver tempo para parar e conversar no seu mesa por um tempo.

Da mesma forma, não recomendo tentar flertar com alguém que tem seu nariz enterrado em um livro, ou está conectado a um computador ou telefone celular, especialmente se eles estiverem usando fones de ouvido. Essas pessoas não estão procurando interação social agora.

Contextos de flerte inapropriados

Existem três contextos principais onde eu não recomendo flertar, nem mesmo para praticar.

A primeira é no local de trabalho, com colegas de trabalho, funcionários/empregadores e/ou clientes.

Na melhor das hipóteses, isso pode parecer um comportamento não profissional; na pior das hipóteses, você pode acabar com um processo de assédio sexual em suas mãos.

Se realmente existe alguém especial que você conhece desse contexto, faça amizade com primeiro, e depois testar as águas flertando com eles fora do local de trabalho. Ser ciente de que você está assumindo um risco, portanto, certifique-se de que vale a pena!

O segundo contexto é com alguém que você sabe que já está em um relacionamento monogâmico.

Não importa se é um bom relacionamento ou não, ou se eles flertam com você ou não – flertando com alguém que não está disponível é pedir drama e mágoa. Se eles realmente são destinado a estar com você, eles vão descobrir isso muito mais rápido se virem que você está seguir em frente e não ficar por aí enquanto eles “descobrem as coisas”. Existem muitos pessoas disponíveis que você poderia estar atraindo agora.

O terceiro contexto é com qualquer pessoa abaixo da idade legal de consentimento. Não flerte com crianças ou adolescentes - nem mesmo para praticar, e nem mesmo se parecerem realmente maduros



para sua idade. Não só isso não é ecológico, ter uma relação sexual com um menor pode te jogar na cadeia. Atenha-se àqueles mais próximos da sua idade e que são maduros suficiente para ser um parceiro adequado para você.

Verifique e altere seu estado

Em qualquer contexto, certifique-se de estar no estado correto antes de prosseguir. Isso não importa o quão maduro é um determinado local se você entrar lá ansioso, amargo ou estressado e queimado depois de um dia ruim. Se necessário, use uma das técnicas de mudança de estado instantânea descrito é Dias 2-4 para entrar em uma mentalidade mais positiva.

Relacionamentos levam tempo. Se você não pode arranjar tempo para sair para um lugar onde você pode conhecer alguém pelo menos uma vez por semana, não há como você ter tempo para mais ninguém significativo em sua vida. Comece a abrir espaço para seu(s) futuro(s) relacionamento(s) agora, fazendo hora de conhecer novas pessoas para flertar.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Confira eventos e locais locais que você pode visitar potencialmente conhecer pessoas. Reserve algum tempo em sua agenda para isso (você precisará muitas oportunidades para praticar para os próximos dias, então é melhor colocá-los em prática Sua programação!)

Sexualizando sua aparência

Você também cria seu próprio contexto, onde quer que vá, pela forma como se apresenta outros. Um vestido justo ou uma camisa bonita transmitem uma mensagem muito diferente de um vestido superdimensionado. suéter.



Vá até o seu armário e limpe qualquer coisa que não faça você parecer ótima. Enquanto você não precisa de tudo o que veste para gritar "Eu sou foda!" você quer olhar à moda. E você vai querer encontrar algumas roupas que são projetadas especificamente para fazer você parece sexy. Confira meus amigos Joui e Jamila em www.badassbeautyschool.com (para mulheres) e www.rockstarattraction.com (para homens) para mais dicas de estilo.

Além disso, o quão sexy seu corpo é determinará o quão sexual os outros vão querer sua interação com você para ser. Anteriormente, falamos sobre como é importante manter sua saúde em ordem. Como você está com isso? Espero que você esteja acompanhando seu novo mais saudável hábitos!

Agora, dê um passo adiante: o que você poderia implementar que tornaria seu corpo não apenas mais saudável, mas também mais sexy? Embora essas duas coisas estejam intimamente relacionadas, ajuda pensar em ter um corpo sexy (em vez de se esconder de sua própria sensualidade sob o pretexto de boa saúde). Corpos apertados, firmes e musculosos são mais sexy do que aqueles que são flácidos e fraco. Quando você fica em boa forma, você automaticamente cria um você mais sexual

Nós vamos.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Anote suas metas de estilo e refine suas metas de saúde, se necessário. Limpe seu armário e comece a tomar medidas para parecer mais sexy!

Preparando seus próprios ambientes

Como parte de colocar as coisas no contexto certo, você vai querer preparar sua casa, carro e qualquer outro espaço que você frequenta e poderia trazer um encontro. Você nunca sabe o que vai acontecer, e nada mata o clima do que voltar para um lugar que cheira a pratos sujos, meias e lixo de animais de estimação que precisa desesperadamente ser trocado.



Mantenha a casa e o carro arrumados. Seus ambientes não precisam ser 100% impecáveis tempo, mas eles precisam refletir o fato de que você é um adulto que sabe como cuidar de você. Mantenha seu lugar limpo. Mantenha os pisos e superfícies de assento (como o sofá e cama) livre de desordem.

É uma boa ideia ter algumas comidas e bebidas leves, caso você queira um lanche tarde da noite. Além disso, mantenha uma escova de dentes extra, toalhas limpas e preservativos (ou outro controle de natalidade de escolha) útil - você nunca sabe quando terá um convidado durante a noite!

Sério, não adie isso com alguma desculpa BS sobre como isso não vai acontecer para você em breve - isso é "coisas" derrotista falando. Namoradeiras especialistas esperam, e estão preparadas para, seus flertes sejam bem sucedidos o suficiente para que eles tenham convidados regulares (mesmo que você não está planejando fazer sexo até a exclusividade ou casamento, você ainda precisa estar preparado para receber pessoas para continuar sua ótima conversa depois de todos os bares fecharem).

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades; Limpe sua casa e seu carro, e prepare sua casa para ter hóspedes regulares durante a noite. Vai acontecer mais cedo do que você pensa!

Feliz Namoro,



Dia 21: Sexualidade

Sexualizando sua comunicação: linguagem corporal

Bem-vindo ao dia 21! Assim como fizemos com similaridade e polaridade, nos próximos três dias, você aprenderá a comunicar sua sexualidade com sua linguagem corporal, qualidade de voz e palavras. Porque você já se tornou um especialista em usar esses diferentes maneiras de se comunicar agora, isso deve ser muito fácil para você.

Como abordamos antes, a linguagem corporal é mais de 50% da sua comunicação emocional.

Quando você comunica sexualidade, que sentimento e emoções você está comunicando?

Se você disse “desejo, tesão e/ou atração”, todas essas são ótimas respostas.

Quem é bom na paquera não tem medo de mostrar seu desejo por alguém; na verdade, tudo isso faz parte da diversão! Lembre-se, congruência sexual: seus desejos sexuais são válidos, independentemente do que você faz com eles.

Quando você está flertando, você estará se concentrando principalmente em dançar entre semelhantes (rapport) e polarização da linguagem corporal; no entanto, você precisará saber como fazer os dois aqueles sensuais para garantir que eles captem seus sinais não-verbais com precisão.

A linguagem corporal sexy não é algo a ser forçado ou imitado; vem naturalmente de você quando estiver no estado certo. Anteriormente neste e-book, você praticou entrar em contato com certos estados positivos. Agora você vai fazer isso de novo, exceto que vamos nos concentrar em estados mais sexualizados.



Antes de trazer sua linguagem corporal sexy para o mundo, você pode experimentá-la no conforto da sua casa. Não há maneira certa ou errada de fazer isso; você vai, no entanto, precisa se sentir confortável em deixar de lado qualquer apego a estar no controle, e permita-se jogar e se divertir.

A maneira de se abrir para sua linguagem corporal sexy é dançar (quero dizer, literalmente, agora!). Você não precisa ter uma determinada aparência ao dançar ou executar certos movimentos. Ninguém está te observando de qualquer maneira, então não importa. O único requisito é que você realmente deixe ir e divirta-se com isso.

Se você é uma daquelas pessoas que “não dança”, então posso humildemente sugerir que você puxa a vara que você tinha no seu sabe-o que e faz de hoje o dia em que você começa. Realmente não importa se você faz isso bem; trata-se de aprender como acessar um certo estado que tornará o flerte muito mais fácil e bem-sucedido para você. Você vai fazer alguns tipos diferentes de dança, então escolha uma música que você realmente goste, e vamos a isso!

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Coloque uma música que você realmente goste e, por 1 minuto, dance como você odeia esta tarefa e você acha que é realmente estúpido.

Saiu tudo isso do seu sistema? Bom. ;-)

A próxima dança ajudará você a se soltar e se divertir.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Toque sua música favorita novamente e, por 2 minutos, dance como você acabou de ganhar na loteria e está comemorando e se divertindo muito. Sério

Fazer o seu melhor!



Isso foi divertido, não foi? Agora, você vai dançar mais uma vez, e desta vez, você vai fazer uma dança sexy. Mesmo que você ache que não sabe fazer um sexy dançar, apenas “fingir” e inventar uma.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Toque sua música favorita novamente e, por 3 minutos, dance sua dança mais sexy. Mantenha a mesma energia aberta e divertida que você teve na última dança. Sacudir aquela coisa!

Ufa, você conseguiu! Não se preocupe, você não terá que sair e fazer isso em público se você não quer. Isso foi apenas para soltar (literalmente) qualquer tensão que você tenha ao redor mover seu corpo é uma maneira mais sexy.

Para trazer sua linguagem corporal sexy para o mundo, enquanto flerta com os outros, você está vai fazer uma técnica que você já conhece e adora: o “simplesmente finge” técnica.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Vá a um evento ou local onde você terá um oportunidade de flertar com outras pessoas lá (consulte o Dia 20 para ideias sobre excelentes contextos), e enquanto estiver lá, finja que você é a pessoa mais sexy da sala.

Lembre-se de praticar todas as outras técnicas de flerte que você aprendeu até este ponto, o melhor que puder. Escreva quaisquer observações interessantes em seu diário.

E lembre-se de se divertir com isso!

Feliz Namoro,



Dia 22: Sexualidade

Sexualizando sua comunicação: sua voz sedutora

Assim como você pode ter uma linguagem corporal sexy, você também pode desenvolver sua voz sexy e sedutora.

Todo mundo tem uma voz sedutora, e hoje você vai encontrar a sua.

Você já ouviu alguém, quando está flertando, mudar sutilmente o jeito que está falando? Algo acontece com a voz deles, e é difícil quantificar, mas você pode dizer que eles estão flertando agora.

Você pode encontrar sua voz sedutora “apenas fingindo” ter uma. Todo mundo é autêntico voz flirty será um pouco diferente. Você encontrará o seu dizendo algumas frases, certo agora, com uma voz sedutora. Para os propósitos deste exercício, exagere para realmente ajudar a trazer este aspecto da sua voz. Ele irá naturalmente recuar mais tarde quando você estiver flertando com outros.

Técnica de construção de habilidades: “Apenas finja” que você está flertando com alguém que você deseje muito, e diga, na sua melhor voz de paquera (faça o seu melhor e invente - isso virá naturalmente), as seguintes frases. Tente fazê-los soar tão sugestivos quanto possível:

ÿ “Venha aqui e me ajude com essa caixa pesada.”

ÿ “Eu gosto da sua tatuagem.”

ÿ “Está tão quente hoje!”

ÿ “Esses biscoitos parecem deliciosos.”



Se você se sente bobo, isso é apenas uma liberação de tensão; você soa muito mais sexy do que você imagina

Você faz!

Feliz Namoro,

Liz



Dia 23: Sexualidade

Sexualizando sua comunicação: tópicos sensuais, piadas e Insinuante

Embora a maior parte de sua sexualidade venha à tona em sua linguagem corporal e em sua voz, você também pode ser mais aberto e falar sobre sexo, ou pelo menos insinuar, com o que você diz.

Para aqueles que precisam que as coisas sejam um pouco mais óbvias para saber que alguém está flertando com eles, estas são uma ótima ferramenta.

Assim como com provocações e brincadeiras, não as force; deixá-los sair naturalmente se e quando você pensa neles, e você sente que poderia dizê-los sem levar o Maneira errada.

Eu sugiro esperar para fazer um comentário sexual até que você esteja flertando por um tempo, e estabeleceram rapport, bem como alternaram entre similaridade e polaridade algumas vezes. Começar dizendo algo sexual muito cedo pode tornar as coisas estranho ou desligar alguém.

Tópicos sensuais

As pessoas tendem a falar sobre o que está em sua mente, e se você estiver flertando por um tempo e isso parece que as coisas estão indo bem, então o que vocês dois provavelmente têm em mente é sexo. Afinal, é com isso que você vem brincando com a ideia há algum tempo!

É natural que as pessoas falem sobre sexo e assuntos sexuais quando se sentem atraídas por uns aos outros; por exemplo, mesmo que você não esteja pronto para sair e dizer: "Eu gostaria de cair em você", você pode se sentir confortável o suficiente para mencionar o quanto você gosta



dando sexo oral em geral, na esperança de que eles comecem a fantasiar sobre fazer isso com você também.

Novamente, não force esses tópicos. Se uma pessoa está falando sobre o quanto eles gostam espaguete, e você responde falando sobre sua posição sexual favorita, você está ignorando o fluxo natural da conversa e, assim, quebrando o rapport.

No entanto, se houver uma transição natural para o que poderia ser uma conversa sobre sexo, não o evite - vá com ele. Ele irá atendê-lo bem a curto e longo prazo.

Piadas de sexo

Piadas de sexo são uma ótima maneira de quebrar a tensão e fazer as pessoas rirem. Eles também são um bom maneira de fazer alguém pensar em sexo sem ser muito direto sobre isso. Piadas de sexo também criar polaridade (lembra da seção sobre provocações?) para que eles possam ajudar a manter as coisas empolgantes e diversão.

Ao pensar ou escolher piadas de sexo para contar, é menos arriscado ficar com aquelas que são mais inteligente e alegre; os realmente vulgares podem ofender algumas pessoas. É também melhor se ater a piadas que sugerem sexo positivo, consensual e prazeroso (misógino e piadas de estupro podem colocar as pessoas em um estado negativo).

Insinuante

Insinuações são comentários ou frases que soam sexuais, mesmo que sejam ditas em outro contexto. Por exemplo, "Você pode entrar pela porta dos fundos" é uma insinuação, porque



a frase sugere duas coisas diferentes (entrar em um prédio pela porta dos fundos, e sexo anal).

As insinuações tendem a acontecer naturalmente na fala às vezes, e você inconscientemente escolha algumas frases muito interessantes quando você faz sexo no cérebro! Utilize-o para fazer você e seu parceiro de paquera rirem.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Saia e pratique camadas de tópicos sexuais, piadas e insinuações em suas conversas. Você pode fazer isso enquanto flertando, ou apenas com amigos (não em um ambiente profissional) - eles vão achar engraçado de qualquer maneira!

Se você for longe demais, ou as coisas ficarem estranhas, ou alguém se sentir ofendido, não fique totalmente sozinho. consciente ou sente que fez algo errado. Lembre-se que quase todo mundo tem alguma quantidade de vergonha sexual, e você provavelmente desencadeou algumas de suas “coisas”. Você pode pedir desculpas por fazê-los se sentir mal se achar que isso ajudaria a suavizar as coisas, mas não sinta que precisa se desculpar por trazer à tona o tema do sexo, porque você não. Se algo der errado, afaste-se das coisas sexuais e restabeleça o relacionamento. Parabéns - agora você aprendeu todas as maneiras de sexualizar uma interação! Dentro na última semana, você aprenderá a juntar tudo o que aprendeu para você pode começar a atrair o(s) parceiro(s) dos seus sonhos!

Feliz Namoro,



Dia 24: Comunicação Autêntica

Fazendo contato visual

Bem-vindo ao dia 24! Hoje você vai aprender a fazer contato visual, que é a início de todas as interações flirty. O contato visual estabelece a base para um ambiente confortável, interação suave, fácil e ajuda a evitar muitas das armadilhas comuns que as pessoas encontrar ao tentar flertar, especialmente ao flertar com estranhos e se aproximar de novas pessoas.

Antes de flertar com alguém, você quer fazer contato visual com eles. Por que o olho contato tão importante? Porque, simplesmente, estabelece e confirma que vocês dois querem interagir uns com os outros.

É também por isso que não sugiro tentar flertar com alguém que está ocupado ou tem seus atenção focada em algo além de ser social. Eu também não sugiro aproximar alguém por trás ou interrompendo rudemente sua conversa com outra pessoa.

As pessoas não gostam de ser assustadas ou pegadas de surpresa, e isso pode fazer você parecer carente, mesmo que você não seja.

Quando se trata de começar bem um flerte, o timing é tudo, e o tipo certo de contato visual garante que você pegou alguém no momento certo.

Deixe-me fazer uma analogia do que o contato visual fará por você quando se trata de iniciando o processo de construção do desejo. Imagine, por um momento, que você está em um café, e você está trabalhando duro em um projeto com um prazo iminente - você nem deveria estar fora, mas você tinha que tomar um café para sobreviver. Você está profundamente em seu trabalho



quando de repente o garçom te dá um tapinha no ombro e enfia um prato de chocolate

biscoitos na sua cara. "Você gostaria de uma amostra grátis de nossos biscoitos?"

Não importa quão bom esses biscoitos pareçam ou tenham sabor - a interrupção é irritante e rude, não é.

Agora, imagine que você está no mesmo café, relaxando e lendo um de seus livros favoritos.

Você olha para a vitrine da padaria e lá você vê um prato de alguns dos mais

deliciosos biscoitos de chocolate que você já viu.

Você volta a ler seu livro. Mas você não consegue tirar esses biscoitos da cabeça. Então você olhar de volta para a janela da padaria. *Porra, esses parecem bons.*

De repente, você vê o garçom pegar o prato e caminhar em sua direção. Você se emociona, esperando que ela venha até você. E ela faz! No momento em que ela pergunta se você gostaria de um grátis amostra, sua boca já está com água na boca. Sim, você absolutamente faria!

Assim é com a aproximação de pessoas para flertar; no momento em que você (ou eles) estão andando para dizer

Olá, vocês dois já devem estar sentindo alguma antecipação, bem como expectativa, que você gostaria de falar um com o outro.

Isso também elimina aqueles que não querem ser abordados, poupando você de qualquer rejeições embaraçosas. As pessoas que não estão abertas a conversas naquele momento vão não faça o mesmo tipo de contato visual que aqueles que estão abertos.



Isso não quer dizer que eles não farão nenhum contato visual com você - os olhos das pessoas geralmente se encontram naturalmente, e a maioria das pessoas gosta de estar um pouco consciente de seus arredores.

No entanto, você está procurando contato visual repetido, acompanhado de um sorriso. Se eles não estão sorrindo, então eles podem estar olhando para você para verificar e ter certeza de que você *não* venha até eles.

Quando você vir alguém que você gosta, olhe para eles e veja se eles olham para você também.

Em vez de olhar por um longo período de tempo (o que pode ser assustador), olhe para longe e olhe para trás várias vezes para ver se você pode pegá-los olhando em sua direção.

Se seus olhos se encontrarem, sorria. Mantenha contato visual até que eles desviem o olhar ou você comece a sentir que já passou bastante tempo (você vai sentir).

Faça isso pelo menos duas ou três vezes. Se você estiver no mesmo evento e as pessoas estiverem andando ao redor, você pode fazer isso ao longo da noite, antes de ir falar com eles.

Este é realmente o início da Dança da Atração (NÃO quando você se aproxima deles para iniciar uma conversa). O contato visual é como convidar alguém para dançar. Se eles atenderem a sua olhos várias vezes, e sorriem de volta para você, eles estão dizendo que estão abertos para "dançando." Se não, passe para alguém que seja.

Quando eu era solteiro e saía para um evento procurando conhecer alguém, passava o primeiros 15-20 minutos apenas vendo com quem eu poderia fazer esse tipo de contato visual antes conversando com qualquer um deles. Então eu teria várias opções "configuradas" para o resto da noite.



Se você se sente nervoso com a ideia de abordar as pessoas, isso levará muito do pressão desligada. Mais tarde, você aprenderá a abordar de maneira discreta. Por enquanto, pratique fazer esse contato visual com as pessoas ao seu redor; veja se você pode notar quem é "maduro" para flertar, e que prefere ficar sozinho. Pode mudar de um dia para o outro!

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Saia e pratique fazer contato visual com as pessoas. Faça contato visual pelo menos duas ou três vezes, desviando o olhar no meio e sorrindo quando seus olhos se encontram. Observe se você pode dizer quem estaria aberto a ser abordado e que prefere ficar sozinho. Escreva quaisquer observações interessantes em seu diário.

Cabe a você se você quiser se aproximar dos acessíveis, ou apenas fazer contato visual para agora. A seguir, você aprenderá uma técnica fácil de abordagem em 3 etapas que ambos os homens e as mulheres podem usar.

Feliz Namoro,

Liz



Dia 25: Comunicação Autêntica

Uma abordagem fácil de 3 etapas para se aproximar de alguém

Bem-vindo ao dia 25! Você está na reta final! Hoje você vai aprender a abordar alguém que você nunca conheceu antes de uma forma relaxada, discreta e dá a você a melhor chance possível de a interação correr bem.

Para flertar com alguém, você precisa se sentir confortável ao se aproximar dela. este pode parecer óbvio, mas muitas pessoas fantasiam em se tornar tão magneticamente incrível que eles podem sentar e ter outros reunidos para eles. A menos que você seja uma celebridade e estão acostumados a serem cercados por fãs e paparazzi, essa não é uma maneira eficaz de conhecer pessoas.

Esse tipo de fantasia geralmente está enraizado em algum tipo de ansiedade em se aproximar das pessoas.

Também pode estar enraizado na crença de que se você fosse *realmente* atraente, então você não tem que "fazer o trabalho". Esta é uma carga de touro; aqueles que são realmente atraentes e bem-sucedidos no flerte são assim porque se sentem à vontade para se aproximar das pessoas. Eles gostam mesmo!

(Apenas no caso de você precisar de mais convencimento, quem você acha que tem *mais* chance de conseguir várias ofertas de emprego e oportunidades? A pessoa que fica em casa e espera o telefone para tocar com uma oferta, ou a pessoa que documenta a cidade com seu currículo? E se você está pensando: 'Sim, mas as pessoas REALMENTE incríveis não precisam sair porque eles recebem ligações suficientes', lembre-se de que essas pessoas incríveis chegaram onde estão saindo e se aproximando das pessoas inicialmente!)



No entanto, se a ideia de se aproximar de estranhos faz você se sentir estranho, você provavelmente tem alguns bons instintos sociais, como a maneira como a maioria das pessoas se aproxima de estranhos para flertar com eles fazem as coisas estranhas! Felizmente, hoje você vai aprender como abordar pessoas de uma forma que se sinta confortável e sem confrontos, então isso não será um problema para você.

Por que homens e mulheres devem se aproximar

Existem algumas escolas de pensamento de que as mulheres não devem se aproximar dos homens, porque faz com que pareçam muito agressivos ou masculinos. Acredito que esta ideia seja totalmente machista e ultrapassado.

Por um lado, esperar para ser abordado irá garantir que você não conhecer muitas pessoas, e você certamente não terá a sua escolha de todos que você poderia ter caso contrário, já que você estará se limitando apenas àqueles que vêm falar com você.

Em segundo lugar, *ninguém* deve parecer muito agressivo ao se aproximar - homem ou mulher. A forma como você vai aprender a abordar neste eBook é mais descontraída e gênero neutro e não fará você parecer particularmente masculino ou feminino.

Você pode fazer isso mais tarde quando construir a polaridade.

(Sei que algumas pessoas podem discordar disso filosoficamente. Tudo bem. Interessados no que dá resultados, e homens e mulheres obtêm melhores resultados quando saia de trás e comece a se aproximar).



Lidando com a 'ansiedade de aproximação'

Algumas pessoas sofrem de ansiedade sobre a abordagem de estranhos. Se você é capaz de se aproximar um estranho como um café para fazer seu pedido sem ficar nervoso, então perceba que você não tem medo de falar com estranhos.

Você pode, no entanto, ter medo de parecer desesperado. Isso inclui qualquer pensamento de medo que começa com a frase: "Mas se eu me aproximar deles, eles vão pensar que eu sou (estranho/necessitado/um perdedor/muito agressivo/um jogador/uma vadia/preencha-sua-insegurança-aqui)." o solução para isso é perceber que o desespero é uma mentalidade, e se você não o tem, você não vai se deparar com isso.

Na realidade, a maioria das pessoas aprecia muito aqueles que as abordam porque são covardes demais para fazer isso sozinhos. Eles provavelmente ficarão muito felizes por você ter vindo sobre. E, se eles o julgarem por desejar falar com eles, isso diz muito mais sobre sua própria auto-estima do que sobre você.

Por fim, lembre-se de que toda dor (física e emocional) é um sinal do seu inconsciente que algo precisa ser curado, e a ansiedade geralmente é um lembrete de que você está imaginando todos os tipos de resultados horríveis em vez de se concentrar no que você quer (lembra, os 3 requisitos para transformação?).

Você não pode prever o futuro, então se você vai alucinar, você também pode aluciná-lo indo do jeito que você quer.



Uma abordagem de amigos em primeiro lugar

Se flertar é uma dança entre semelhança e polaridade, você deve estar se perguntando, com qual “passo” de dança você começa?

A resposta é qualquer uma; no entanto, sugiro começar com semelhança porque é muito, muito fácil.

Muitas pessoas pensam em se aproximar de alguém para flertar com eles como sendo um jogador agressivo (masculino) ou uma donzela de olhos de corça (feminino), e então eles pensam, “Ah, eu nunca poderia fazer isso.” Tenho novidades para você; *Eu* nunca poderia fazer isso também. Isso não é quem eu sou autenticamente e, como você sabe, a autenticidade é uma das coisas mais importantes partes do flerte de sucesso.

Isso não significa que ninguém possa, ou deva, se aproximar e começar com a polaridade. Muitos artistas pick-up aperfeiçoaram a arte da “abordagem com polaridade”; eles podem despertar com sucesso a atração nas mulheres, abrindo-se com uma piada suja ou uma chocante elogio indireto. E há definitivamente algumas mulheres que podem imediatamente começar a bajular um cara que acabaram de conhecer sem parecer carente. Abordagens com polaridade podem e funcionam.

No entanto, não pense nem por um minuto que é assim que você TEM que abordar alguém, ou eles não vão pensar em você sexualmente, e você vai acabar na Friend Zone. Isso é muito bobo mito perpetuado pela ideia de que você nunca tem uma segunda chance de fazer uma primeira impressão.



É verdade que você nunca tem uma segunda primeira impressão; também é verdade que você terá um melhor chance de causar uma impressão sexual mais tarde se sua primeira impressão for mais amigável e menos de um come-on.

Aproximar-se com polaridade é como mergulhar do trampolim para o fundo do mar piscina. É ótimo - e impressionante - se você puder fazer isso (especialmente se você der um backflip ou dois). E definitivamente não é a única maneira de entrar na piscina (namoro). Contar a alguém eles *precisam* abordar usando a polaridade é como dizer a alguém que não é muito nadador confiante de que a única maneira de entrar na água é usando o mergulho board (O quê? Por que isso te deixaria nervoso? ;-)).

Em vez disso, eu recomendo usar uma abordagem baseada em amizade (comece com semelhança - veja o que vocês dois têm em comum) se você é iniciante no flerte, não totalmente confiante em suas habilidades de flerte, ou (como eu), você prefere fazer as coisas mais fáceis e mais forma efetiva.

A "amizade" em uma abordagem de amigos em primeiro lugar só tem que durar um minuto ou dois; Contudo, é importante começar por aí antes de tentar fazer algo mais arriscado como polaridade e sexualidade.

A melhor parte da abordagem baseada na amizade é que, embora possa não ser tão emocionante como uma abordagem baseada em polaridade, também é muito mais segura e há um risco muito menor de rejeição. Tipo como usar a escada da piscina não é tão chamativo quanto dar uma cambalhota para trás na água, mas também não corre o risco de bater a cabeça na prancha. *Em outras palavras, não só é essa abordagem mais fácil, é mais fácil construir atração com ela.*



A Abordagem em 3 Passos (Como Abordar QUALQUER UM):

1. Faça contato visual e sorria

Você já aprendeu sobre isso no Dia 24. Este é o primeiro passo para se aproximar de alguém--

ver se eles estão abertos para isso.

Isso é verdade para estranhos e para alguém que você já está namorando. Se você quer tempo sexy

com seu parceiro, esse tipo de vai-e-vem informará se ele está ocupado e

preocupados, ou se eles podem estar dispostos a isso.

2. Abordagem com semelhança

Esteja você a 60 cm ou 60 cm de distância, você vai querer começar sua abordagem com

similaridade para estabelecer que você está procurando uma pessoa amigável, sem confrontos

interação. Muitas pessoas vão levantar a guarda se acharem que você está tentando vendê-las

alguma coisa (e muitas mulheres vão levantar a guarda se acharem que você está apenas atrás de um

pedaço de bunda). Aproximar-se com um ar de amizade mantém-nos abertos e permite-lhes

confie em você e ouça o que você tem a dizer.

Aproximar-se com semelhança significa que você combina e espelha a linguagem corporal deles, e

estabeleça o rapport o mais rápido que puder. Ao fazer isso, mantenha o contato visual e

sorriso.

3. Quebre o gelo

Diga algo para quebrar o gelo. Mantenha simples. Uma linha inteligente muitas vezes se depara

estranho, brega, ou como se você estivesse se esforçando demais. O objetivo do quebra-gelo é iniciar um



conversa, NÃO para fazê-los instantaneamente querer pular em seus ossos. Tentando fazer também muito, muito cedo, quase sempre sai pela culatra.

Além disso, aparecerá um pouco do nada se você apenas caminhar até alguém e disser: "Então, o que você faz para viver?" Ou algum tipo semelhante de pergunta.

Os melhores quebra-gelos são comentários ou perguntas que vêm do momento. Aqui estão alguns exemplos:

- ÿ Perguntar que livro eles estão lendo e se é bom (observe, se eles estão ouvindo música com fones de ouvido, isso é um sinal de que eles provavelmente não querem falar alguém).
- ÿ Elogiar uma peça de roupa e perguntar onde a conseguiram
- ÿ Perguntar que comida/bebida eles pediram e se é bom
- ÿ Comentar sobre a decoração de um lugar/perguntar se notaram/gostam do que você apontou
- ÿ Comentando sobre o tempo e perguntando como eles vão passar o resto do o dia por causa disso

Todas essas são perguntas que alguém provavelmente estará disposto a responder, e então você ter a abertura para uma conversa. De lá, você pode manter o relacionamento a noite toda para faça um novo amigo ou comece a adicionar polaridade e sexualidade para conseguir um bom flerte indo. De qualquer forma, estabeleça a confiança e depois passe para a luxúria.



Quando você sair para praticar isso, comece abordando estranhos com amizade (não flertar) em mente. Você vai praticar a aproximação para flertar em breve. É importante obter confortável em fazer novos amigos primeiro, porque isso minimizará sua ansiedade e quebrar quaisquer maus hábitos ou crenças sobre a abordagem que podem torná-lo tentado a ser brega ou insistente com as pessoas.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Use a Abordagem em 3 Etapas para sair e fazer novos amigos.

Não se preocupe se eles não se transformarem em amizades para a vida toda; o objetivo é ver quantos estranhos que você pode abrir para falar com você. Anote e interessante observações em seu diário.

Amanhã você estará fazendo mais do mesmo, mas estará se aproximando para flertar (não pule esta etapa embora)!

Feliz Namoro

Liz



Dia 26: Comunicação Autêntica

Aproximando-se de alguém para flertar

Agora que você está bem versado em transformar estranhos em amigos, você pode dar um passo mais longe, e transformar estranhos em parceiros de flerte.

O processo é simples: faça exatamente a mesma abordagem de 3 passos, amigos em primeiro lugar, que você fez antes, e então adicione a todos vocês outras habilidades de flerte.

Comece por construir rapport. Depois de conversar por um minuto ou dois, você pode adicionar a polaridade. A base da amizade que você estabeleceu fará com que a polaridade mais aceite. Quanto mais amizade (confiança) houver, mais ousada é a polaridade e sexualidade com a qual você pode se safar sem assustá-los.

Pense assim: se você se aproximasse de alguém e contasse uma piada suja, você provavelmente recebe um monte de olhares estranhos, e um punhado de foda-se, assim como algumas risadas. Mas se você contasse a mesma piada apenas para pessoas com quem você já tinha confiança, você obter principalmente risos. E mesmo quem não gostou da piada provavelmente continuaria falando para você se você pediu desculpas por ofendê-los, o que significa que você ainda pode resgatar você mesmo e até mesmo continuar criando atração.

Se a ideia de se aproximar para paquerar (em vez de fazer amigos) o intimida, relaxe, e lembre-se de que você já praticou tudo o que está prestes a fazer.

Agora você está apenas colocando todos esses movimentos juntos.



Comece com a abordagem em 3 etapas:

1. Faça contato visual e sorria
2. Aproxime-se e Estabeleça Rapport (Combinar e Espelhar a Linguagem Corporal)
3. Quebre o gelo

Fique em rapport para construir confiança por alguns minutos, e então comece a adicionar polaridade, e sexualidade. Lembre-se de ter uma atitude de experimentação e veja o que acontece!

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Aborde estranhos nos quais você possa estar interessado com o intenção de flertar com eles. Se possível, participe de eventos e locais onde você conhecer muitos candidatos em potencial para que você possa praticar bastante. Anote qualquer observações interessantes em seu diário.

Não se preocupe com o que mais acontece depois que você se aproximar; chegando, você aprenderá a dançar a Dança da Atração (entre semelhança e polaridade) em um fluxo suave, e aprenda como usá-lo para criar atração para onde você pode pedir um encontro.

Feliz Namoro,

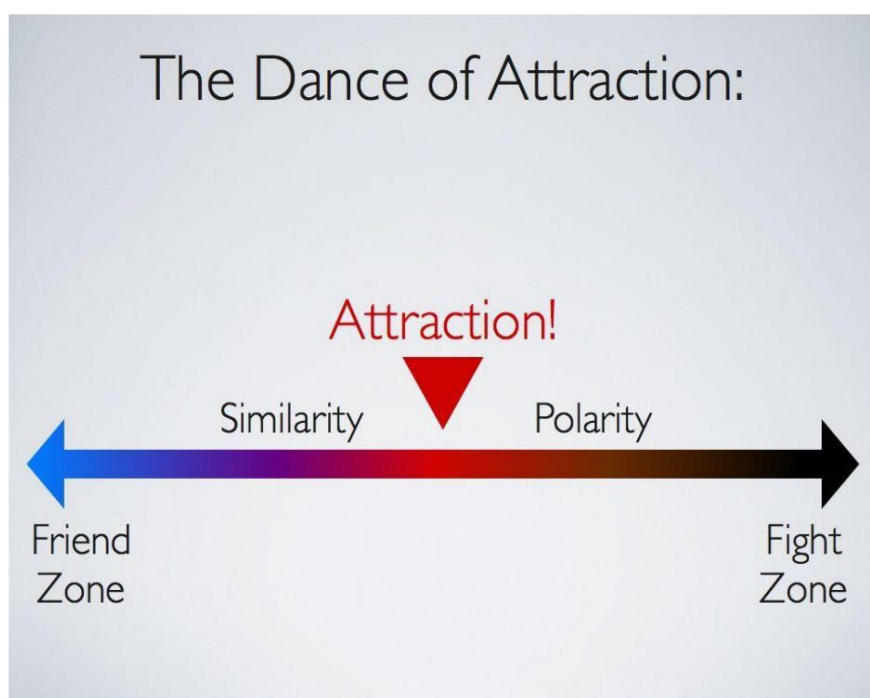


Dia 27: Comunicação Autêntica

Dançando a dança da atração

Bem-vindo ao dia 27! Agora que você aprendeu todos os passos de dança individualmente, e aprendi a abordar, é hora de juntar tudo e dançar a Dança do Atração.

Como você já sabe, a Dança da Atração é uma dança entre semelhança e polaridade:



Você já aprendeu como fazer as duas coisas; agora você vai aprender como voltar e para frente entre eles de uma forma que é orgânica e cria atração. Esperamos para ir sobre isso até que você estivesse confortável com todas as outras etapas, bem como a abordagem, então que você poderia praticar isso sem ficar sobrecarregado, pois é aqui que a arte de flertar realmente acontece.



A razão pela qual é importante aprender não apenas os passos, mas quando dançar aqueles, é que se você não aprender a senti-lo, você não irá progredir da consciência estágio de aprendizagem para o estágio de competência inconsciente, onde isso se torna natural e fácil.

A atração é construída através da forma como sua personalidade é expressa através da dança; a mecânica por si só não vai construir uma quantidade significativa de energia. E você não pode usar similaridade e polaridade como um veículo para se expressar até que você se torne confortável com a forma como eles trabalham juntos.

Semelhança e polaridade “a gosto”

Como você aprendeu nas seções sobre abordagem, você pode começar com similaridade ou polaridade. Eu recomendo começar com similaridade porque é mais fácil e tende a render melhores resultados.

Depois de passar alguns minutos em similaridade, você pode mudar para a polaridade. Quando você estava praticando indo e voltando entre esses dois “passos” nas seções anteriores, você estavam usando o princípio de 5-7 minutos em similaridade e 2-3 minutos em polaridade.

Agora, como um verdadeiro artista, você pode deixar isso de lado e seguir seus instintos. Isso pode parecer assustador, mas você provavelmente se surpreenderá com o quão bem você se sairá.

Você já ouviu falar de uma receita que pede sal e pimenta “a gosto”? Enquanto o outros ingredientes são medidos, esses dois são medidos de acordo com o preferências.



O mesmo vale para similaridade e polaridade (assim, lembre-se de "S & P a gosto"). O gosto é o quão boa é a interação.

Até os melhores flertes têm tréguas na Friend Zone e ficam empolgados na luta Zona de vez em quando, mas os melhores flertadores sabem como mudar as coisas antes que fique muito estranho, e certamente antes que a conversa morra completamente.

Se você sentir que as coisas estão ficando um pouco camaradas demais, relaxe. E adicione alguns polaridade.

Se você sente que as coisas estão se tornando um pouco de alta energia, e você está ficando frustrados um com o outro, ou vocês começam a discutir até mesmo, recuam e adicionam algum rapport.

Quando você se conscientizar do que está acontecendo, você será capaz de dar a volta por cima conversa antes que a outra pessoa perceba que algo estava errado, muito menos que eles perderiam o interesse em você.

Quando você tem um excesso de um, basta adicionar mais do outro para equilibrar. Ao contrário de um sopa, você sempre pode tirar um pouco do "tempero" de volta se você derramou acidentalmente muito em um ponto.

Eventualmente, isso se tornará natural, e você saberá instintivamente quando voltar e quatro. No início, porém, existem alguns sinais que você pode procurar para deixá-lo saber onde você está na dança, e como as coisas estão indo.



Indicadores de Boa Semelhança (Rapport):

1. Uma sensação “quente e confusa” em seu intestino

Quando você tem um bom relacionamento com alguém, muitas vezes você se sentirá bem, confortável, sensação de calor difuso.

2. Uma mudança de cor em seu rosto

Eles podem corar ou suas bochechas podem ficar mais escuras. Isso indica uma mudança em sua Estado.

3. Eles fazem um comentário

Eles podem fazer um comentário como: "Nossa, parece que eu te conheço desde sempre" ou "Eu não posso acredito que acabei de conhecê-lo há cinco minutos" ou "Devemos nos conhecer em um passado vida." Em outras palavras, eles podem dizer algo sobre como eles se sentem como se já estivessem conectado a você e se sentir confortável ao seu redor.

4. Eles inconscientemente combinam e espelham você

O Rapport está, na verdade, acompanhando e liderando; o ritmo refere-se a quando você combina e espelha eles. Liderar é quando eles começam a se igualar e espelhar você, inconscientemente. Por exemplo, se você descruzar as pernas e, um momento depois, eles também, eles estão seguindo seu exemplo. Este é o único indicador *verdadeiro* de um bom relacionamento.

Você pode usar isso, a propósito, para levar as pessoas a estados mais positivos de negativos (lembre-se, sua fisiologia influencia seu estado). Se eles estão curvados com braços cruzados, você pode começar com uma postura semelhante (embora menos irritada), então lentamente relaxe sua fisiologia e observe como eles fazem o mesmo.



Indicadores de muita semelhança:

1. Uma sensação muito confortável e quase entediada em seu intestino

Enquanto os amigos não ficam entediados um com o outro, aqueles que esperavam flertar encontrarão muita semelhança chato depois de algum tempo.

2. Eles fazem um comentário como se você fosse 'apenas um amigo'

Eles podem fazer um comentário sobre o quão amigável você é, ou que você é como um irmão ou irmã para eles, ou que você é "fácil de conversar". Eles podem até falar com você sobre outras interesses sexuais, indicando que eles não o vêem como um.

3. Eles se afastam de toques sexuais ou comentários sexuais (mas parecem interessados em Conversação)

Se eles se afastarem de qualquer uma de suas tentativas de serem sexuais, isso é um sinal de que eles não estão sentindo ligado, e estão vendo você apenas como um amigo.

Novamente, nenhum deles é um grande problema. Basta adicionar mais polaridade e você estará de volta criando atração em nenhum momento!

Indicadores de Boa Polaridade:

1. Uma sensação de "borboletas" em seu intestino

Quando você tem uma boa polaridade com alguém, muitas vezes você terá uma excitação, sensação antecipatória de "borboletas no estômago".

2. Uma mudança de cor em seu rosto

Eles podem corar ou suas bochechas podem ficar mais escuras. Isso indica uma mudança em sua Estado.



3. Eles fazem um comentário

Eles podem fazer um comentário como: "Você tem um lado um pouco selvagem, não é?" ou ligar para você "brincalhão" ou "louco" (de forma afetuosa). Em outras palavras, eles podem dizer algo sobre como estar perto de você faz com que eles se sintam animados.

4. Eles polarizam inconscientemente com você

Se quanto mais você é masculino, eles são femininos, e vice-versa, (na linguagem corporal e voz) este é um verdadeiro indicador de polaridade.

Indicadores de muita polaridade:

1. Um sentimento irritado, frustrado ou impaciente em seu intestino

Às vezes, as borboletas se tornam demais, e o atrito da tensão fica sob sua pele, como se alguém acariciasse seu braço e algumas vezes se sentisse bem, mas se eles fizessem isso por tempo suficiente, o mesmo movimento começaria a ficar irritante. O que senti bom um minuto atrás pode começar a parecer muito intenso e irritar seus nervos.

2. Eles fazem um comentário indicando que não conhecem ou confiam muito em você

Eles podem fazer um comentário como: "Por que eu lhe diria isso? Eu nem te conheço." Ou, "Quem é você para me perguntar isso?" Ou, "Nossa, eu nem sei por que fui sugado para isso com você – acabei de conhecer você!" Normalmente, eles soam um pouco irritados (se estão rindo e sendo mais brincalhão, então eles podem estar apenas provocando, o que significa que os níveis de polaridade são ainda bom).



3. Eles se afastam de outras conversas (mas não vão embora)

Se eles se afastarem de serem abertos com você, ou se afastarem fisicamente, mas na verdade não sair, eles provavelmente estão tentando fazer uma pausa da sobrecarga. Eles podem dizer que eles não querem mais ter essa conversa porque está ficando muito intenso, ou transformando-se em argumento.

No entanto, se eles não se afastarem, eles ainda estão interessados em você, mas não em continuar no caminho em que você estava naquele momento. Sem problemas. Apenas facilite de volta a uma interação mais calma e baseada em similaridade por um tempo até que as coisas esfriem. Após a fundação inicial da amizade, você pode manter um bom fluxo de energia sexual, e comunicação sexual por toda parte.

Se você olhar para trás em suas observações em seu diário, você pode já ter escrito sobre alguns desses fenômenos, mesmo sem saber. Com base no que você notou, então longe, onde você está indo naturalmente bem? Onde você precisa de mais prática?

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Saia e pratique flertar e dançar a "Dança da Atração." Comece com abordagem e pratique o máximo que puder, indo e voltando entre "S&P a gosto". Comunique sua sexualidade durante toda a interação. Lembre-se de sua atitude de experimentação! Anote qualquer coisa interessante observações em seu diário.

Para praticar este passo, recomendo ir a um evento para solteiros, festa, bar, clube ou outro tipo de evento social para maximizar quantas vezes você pode flertar. A repetição é como aprendizagem torna-se inconsciente. Esta é a parte do flerte que exige mais aprendizagem experiencial.



Você também pode flertar com outras pessoas que conhece. Quanto mais você flertar, melhor. Lembrar, flertar é divertido, e você está iluminando o dia deles, bem como o seu!

Se você estiver tendo problemas com isso, envie-me um e-mail para Liz@artofflirting.com, então eu _____
pode fornecer uma solução de problemas mais personalizada.

Se você está tendo sucesso com a construção de atração, mas não sabe como levá-la para a próxima passo, não se preocupe - você aprenderá como pedir um encontro em uma seção posterior.

Feliz Namoro,



Dia 28: Comunicação Autêntica

Tornando qualquer tópico interessante na conversa

Mesmo que o que você diga seja menos de 10% de como você cria atração, você ainda precisará conversar para realizar a Dança da Atração. E, se isso a conversa é muito chata ou monótona, ela vai destruir o resto do seu flerte também.

Muitas pessoas se preocupam com o que dizer, e também se preocupam com o que não dizer. Dentro minha experiência, esse medo geralmente decorre de sentir como o que eles *querem* falar não será interessante para mais ninguém.

Infelizmente, há muitos conselhos de namoro que contribuem para esse medo, sugerindo que você deve evitar certos tópicos porque eles não são muito interessantes ou sexy. Eles dizem para não fazer as “perguntas chatas” como o que você faz e de onde você é. O que alguém faz e de onde vem são duas informações importantes sobre a identidade de alguém. Se você acha que isso é chato, então você provavelmente está apenas entediado com *eles*.

Outro conselho diz para se concentrar em alguns tópicos e evitar outros. Alguns até sugeriram que você não deve falar sobre coisas como matemática, ciências, videogames e xadrez para mulheres e coisas como compras, produtos de beleza e fofocas de celebridades em torno de homens. Santo misógino desatualizado BS!

Bem, você pode esquecer toda essa bobagem; até agora, você provavelmente já descobriu que qualquer conversa pode ser interessante e sexy se você a tiver no *estado* certo e praticar as comunicações não-verbais do flerte.



Se você está praticando um flerte autêntico, então o que você está autenticamente interessado será fazer uma conversa interessante, independentemente de como eles se sentem sobre o que você está falando cerca de.

Deixe-me dar um exemplo perfeito: quando eu era um estudante universitário viajando Europa durante um ano no exterior, uma noite conheci e jantei com dois jovens que eram da Dinamarca. Quando perguntei a um deles o que ele fazia para viver, ele disse que planejado foram a cidade coloca seus parquímetros.

Ele então se lançou em um dos discursos mais apaixonados que já ouvi alguém dar sobre o quanto eles amam seu trabalho. “É um trabalho tão fascinante! Você sabe, você tem que planeje onde as pessoas precisam estacionar e trabalhe com o tráfego...”

Eu estava sem chão. Eu não poderia me importar menos com parquímetros (na verdade, acho que eles são meio irritante), mas ele tinha tanta paixão, eu estava tão perto de babar em cima dele. *Diga-me mais sobre os parquímetros... (acho que já disse isso em um ponto!).*

Estados são contagiosos, e entediados ou interessados são *estados*, não tópicos para debate. Quão eles estão interessados depende de quão interessado você está no que está dizendo.

Então, se você tem alguma dúvida sobre se o que você é apaixonado vai ou não outros empolgados, tenho duas palavras para você: parquímetros (ok, foram três palavras).

Você já ouviu dizer que se você está entediado, então você é chato?



Bem, se você estiver interessado - tanto no que você tem a dizer quanto no que eles têm a dizer, então você será *interessante*.

Quando você falar, fale com paixão.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Pratique falar com os outros sobre as coisas que você é realmente apaixonado. Seja aberto, vulnerável e autêntico. Veja o quão bem você pode levar aqueles com quem você fala a seus estados elevados de excitação e paixão apenas por eles ouvindo você.

Isso não significa que você tenha que fazer um discurso sério e grandioso; lembre-se de ainda jogar e divirta-se. No entanto, não reprima seu amor pelas coisas para parecer mais "combinado". Suas paixões autênticas atrairão outros com as mesmas paixões.

Feliz paquera,

PS Assista a cena do jantar em *The Mirror Has Two Faces*, onde Jeff Bridges flerta com Barbra Streisand conversando com ela sobre números primos.



Dia 29: Sexualidade

Proximidade e toque

Bem-vindo ao dia 29! Você está quase lá. Hoje vamos falar sobre uma coisa que você precisa incorporar em seu flerte para que ele aumente para uma quantidade de atração sexual que realmente importará o suficiente para "ir a algum lugar", e isso é proximidade e toque.

A sexualidade envolve aproximar-se. Na verdade, seus feromônios - aqueles hormônios que criam atração - só funciona nas proximidades.

Tocar alguém é uma maneira de invocar sentimentos de prazer físico, bem como sexualizar uma conversa, já que a maioria dos outros tipos de interações não envolve muito tocando, especialmente o toque prolongado.

Maneiras de incorporar o toque no flerte

Primeiro, aproxime-se. Isso significa que vocês estão a centímetros (não pés) de distância um do outro. Você aproxime-se para ouvir o que o outro tem a dizer. Suas pernas estão juntas, se não tocando. Isso acontece gradualmente ao longo da conversa, não muito de repente ou de forma uma vez.

Você pode se inclinar para ouvir o que eles estão dizendo e depois ficar inclinado. Se possível, puxe sua cadeira mais perto, ou, quando você estiver conversando um pouco, você pode realmente dizer: "Deixe-me sente-se mais perto de você para que possamos conversar melhor", se você precisar trocar de lugar para sentar lado a lado lado, em vez de do outro lado da mesa, por exemplo.



Quando estiver sentado perto o suficiente, você pode começar a tocá-los de brincadeira, como no braço ou joelho, de uma forma que indica afeto e atração.

Você também pode ter um toque prolongado, como quando seus joelhos ou pernas tocam sob o mesa, e ficar assim por algum tempo. Quanto mais tempo você ficar tocando, mais energia se acumula nesses lugares, que se tornam como "pontos quentes".

Às vezes, você pode até ser mais direto ao tocá-los, como colocar o braço em torno deles e acariciando a parte superior das costas, ou oferecendo uma massagem nas mãos. Isso geralmente melhor feito mais tarde na interação, depois que outros tipos de toque foram bem recebidos. Quando se trata de tocar a outra pessoa, comece pequeno e sutil. Constantemente tocando no ombro, sem qualquer outro tipo de toque, é um erro de principiante, pois pode ficar chato e se sentir forçado.

Na minha experiência, é melhor testar as águas primeiro se aproximando e depois perto o suficiente para tocar as pernas ou joelhos enquanto estiver sentado (ou ombros se estiverem lado a lado). Veja se eles se afastam de você, ou ficam lá, e talvez até se aproximem de você. Se eles se afastam, isso é um sinal de que você ainda não construiu atração sexual suficiente. Se eles ficam te tocando, isso é um sinal que você tem.

Evite tocar nos seios, virilha e bunda, pois tocá-los sem permissão ou antes de você se envolver em atividade sexual real (não apenas brincar com a ideia) é um violação dos limites pessoais de alguém.



Além disso, evite o pescoço e a barriga até ter certeza de que construiu o suficiente confiança, pois esses são pontos mais íntimos e vulneráveis. Pernas, joelhos, coxas até certo ponto, costas, ombros, mãos e cabelos são ótimos lugares para tocar ao flertar.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Saia e pratique flertar com o maior número possível de pessoas.

Neste ponto, você deve ter uma ideia clara de onde pode ir para ter muitas oportunidades para praticar. Ao flertar, pratique a incorporação de toques leves em sua interação. Anote quaisquer observações interessantes em seu diário.

Com o toque, como com qualquer coisa no flerte, lembre-se de fazer o que parece autêntico para você. Se você não está acostumado a tocar os outros enquanto fala com eles, ainda precisará se aventurar fora da sua zona de conforto. No entanto, se algo parecer muito forçado ou não natural, provavelmente é para você; experimente diferentes formas de tocar até encontrar as que melhor se adequam a vocês.

Uau, você está quase pronto! Falta apenas um dia...

Feliz Namoro,



Dia 30: Comunicação Autêntica

Configurando uma data

Bem-vindo ao Dia 30 - você chegou até o fim! E, acredite ou não, você tem já aprendido tudo o que você precisa saber para flertar. Hoje você vai aprender a última peça do quebra-cabeça: como pedir e marcar um encontro.

Se você tem praticado e participado plenamente até agora, provavelmente já tinha muitos potenciais para datas. Você pode até ter tido algumas datas. (Se não, não se preocupe, continue praticando e me envie um e-mail se precisar de ajuda: Liz@artofflirting.com).

No entanto, não basta conhecer todos os passos de dança, ou mesmo como misturá-los todos juntos; você também precisa saber como levar a dança para onde você quer ir. Muitos meus clientes têm lutado para levar as coisas para a próxima fase, como conseguir um primeiro encontro de flertar, ou conseguir um segundo encontro de um primeiro, e assim por diante.

Cada vez que você interage com alguém de seu interesse, você deve estar flertando.

A Dança da Atração nunca para, apenas transita para a próxima. Hoje, você está vai aprender como fazer essa transição de forma suave e eficaz.

O que fazer no seu primeiro (ou próximo) encontro

Embora uma surpresa romântica, ou um plano cuidadosamente elaborado, possa ser divertido, também pode ser muito divertido. pressão para a pessoa que o planeja. Na minha opinião, esses tipos de datas são mais adequados para um casal que namora regularmente, porque já se conhecem bem o suficiente para montar algo que eles sabem que a outra pessoa vai gostar.



Para as datas da primeira visualização, o planejamento casual é melhor, pois mantém as coisas mais descontraídas. este não significa que você não pode ir a algum lugar chique ou agradável; isso significa que eles são do jeito que você vai sobre planejar seu encontro deve parecer relaxado, não como se você estivesse orquestrando um grande coisa.

Nessa linha, você não precisa ter que inventar muitas coisas malucas ou originais ideias para o primeiro encontro por conta própria; se você está flertando do jeito que aprendeu aqui, então vocês dois vai organicamente vir com seu primeiro encontro sem nem perceber.

Como? Quando você estiver descobrindo o que tem em comum (semelhança), provavelmente tropeçar em algum tipo de atividade que poderia ser um primeiro encontro. Por exemplo, se ambos gostam vinhos finos, você pode ir a uma degustação de vinhos, a um wine bar ou a uma loja de vinhos. Se você descobrir que vocês dois gostam de caminhar, você pode oferecer para mostrar a ele ou ela sua trilha favorita. Se você tem um amor pela arte moderna, vocês podem visitar os museus ou galerias juntos.

Por exemplo:

Pessoa nº 1 (depois de ver a Pessoa nº 2 pedir uma boa taça de vinho no bar): Uau, você parece conhecer realmente os seus vinhos.

Pessoa nº 2: Sim, sou uma espécie de nerd de vinho.

Pessoa #1: Eu também! Tem um bar de vinhos na rua 8 que eu gosto muito chamado Uvas de Fúria. Eles tem uma boa seleção. Você esteve lá?

Pessoa nº 2: Não, mas todo mundo continua me dizendo que tenho que ir lá!

Pessoa nº 1: Sim, se você gosta de vinhos, definitivamente dê uma olhada nesse lugar.

Eles ainda não sabem, mas esses dois acabaram de planejar onde irão no primeiro encontro (assumindo que o resto do flerte vai bem). Quando estiver pronto para sugerir um



data, você deve saber o suficiente sobre o que vocês dois têm em comum para saber o que isso a data vai ser.

O ponto em que a atração se torna óbvia

Há um ponto em cada flerte em que sua atração mútua se torna bastante óbvia, mesmo que ninguém tenha dito nada (e geralmente não o declaram abertamente). Em ordem de saber quando este ponto é, você precisa tanto ser capaz de sentir quando você é atraído por alguém, e reconhecer quando alguém se sente atraído por você.

Isso pode parecer intimidante, especialmente se você não tiver muita experiência em atrair pessoas. Mantenha sua atitude de experimentação e saiba que você pode adivinhar errado de vez em quando, mesmo depois de se tornar um especialista. Algumas pessoas são mais difíceis de ler do que outros.

Uma coisa muito legal que notei sobre flertar desse jeito é que, se você conseguir atitude de ver se há atração (como em, se eles flertam de volta com você quando você flerta com eles), em vez de tentar forçar a atração, você raramente sentirá atração para alguém que não é mútuo.

Deixe-me dizer novamente: praticando o flerte dessa forma, com as atitudes discutidas neste livro, (ao invés de se apegar a alguém, ou tentar forçar as coisas), você vai geralmente não sente nenhum desejo significativo por alguém, a menos que seja mútuo.

Isso exige uma atitude madura e um excelente controle estatal, bem como a capacidade de manter um abra o coração e a mente, e deixe as coisas acontecerem quando necessário; porém, é possível chegar



onde você praticamente eliminará qualquer experiência que tenha de atração unilateral (onde você gosta deles, e eles não estão interessados).

Neste lugar onde você está aberto para ver o que está acontecendo, e perceber se eles estão participando da Dança da Atração com você (lembre-se dos indicadores de boa similaridade e polaridade), então é provável que seu estado corresponda ao deles (os estados são transmissíveis). O que significa que, se você estiver em um estado ligado, eles provavelmente também estão!

Indicadores de Atração Mútua:

1. Uma sensação de estar ligado/atraído por eles
2. Eles se inclinam, sentam perto e não se afastam quando você os toca
3. Eles fazem um comentário sobre como eles gostam de você, ou estão muito felizes por terem conhecido você (a maioria das pessoas não chegam e dizem: "Estou atraída por você", embora possam)

Quando você sentir que tem atração mútua, pode pedir um encontro. Você de novo provavelmente já sabem o que podem fazer juntos, mesmo que não tenham dito nada sobre uma data ainda. Às vezes, os interesses comuns que podem se tornar um encontro são falou muito cedo para realmente pedir uma data. Tudo bem, você sempre pode consultar mais tarde, quando estiver pronto.

Peça um encontro, não apenas um número de telefone

Muitas pessoas estão obcecadas em obter números de telefone. Na minha opinião, os números de telefone são bastante sem sentido, a menos que você tenha atração mútua e um plano para sua próxima interação (também conhecido como uma data em andamento).



Dizendo: "Posso pegar seu número?" ou "Eu te ligo em algum momento", é muito evasivo (para não mencione clichê). Pior ainda é dar-lhes o seu número e dizer: "Ligue-me as vezes." Você também pode dizer: "Eu posso vê-lo novamente se isso exigir muito pouco esforço da minha parte para que isso aconteça." Eca.

As pessoas estão ocupadas. Se eles não gostaram muito, muito, muito de você, provavelmente não vão se incomodar para ligar ou ligar de volta. Mesmo se eles *realmente* gostassem de você, eles provavelmente ainda lutam para encontrar um horário para ligar - porque as pessoas estão ocupadas e porque às vezes conhecer alguém que desperta esse tipo de desejo também pode trazer "coisas" e então seus demônios de procrastinação podem tomar conta.

Às vezes, as pessoas ligam ou ligam de volta, mas não é uma maneira muito confiável de manter as coisas indo. Uma maneira muito mais eficaz de conseguir um primeiro encontro é marcar, ali mesmo, quando você está no meio de um flerte muito quente!

Lembre-se, a atração acontece no momento. Você acabou de gastar tempo construindo um dos aqueles momentos. Usando esse impulso para obter ou fornecer apenas um número de telefone com um "call você algum dia" é como ficar nua por horas na cama e depois entregar-lhes um camisinha e dizendo: "Eu tenho que ir agora, mas vamos fazer sexo algum dia." Muito ruim.

Quanto mais compromisso você conseguir para um primeiro encontro naquele momento, melhor. Certo agora, vocês estão em um estado elevado de atração um pelo outro. Amanhã, ou três dias a partir de agora, você não será mais. Essa é apenas a maneira disso. Você pode se lembrar disso vocês realmente se sentiram atraídos um pelo outro, mas isso não é tão atraente quanto realmente estar atraídos um pelo outro ali mesmo.



É muito comum duas pessoas acumularem muita atração e depois não se sentirem tão seguras sobre o outro no dia seguinte, quando essas emoções intensas morrem. Isto é especialmente verdade se você acabou de conhecer. Há uma sensação de: "Bem, eu me lembro de gostar dele, mas foi ele, ou foi o vinho?" Mesmo se você não estivesse sob a influência de nada além hormônios de atração, a queda ainda pode deixar você se sentindo menos do que certo sobre ver alguém novamente. É por isso que muitas pessoas acabam não ligando ou ligando de volta, mesmo que eles gostassem de você na época.

No entanto, se você já tem uma data marcada, então o que as pessoas tendem a fazer quando o atração desaparece é dizer a si mesmos: "Bem, eu me lembro de gostar dele, mas foi ele, ou era o vinho? Bem, vou vê-lo novamente na sexta-feira, então acho que vou descobrir então!"

Quando você está flertando e sente que ficou óbvio que a atração é mútuo, sugira um encontro que vocês dois possam ir. Use um dos interesses comuns que surgiu na conversa.

Do exemplo anterior:

Pessoa #1: "Ei, então, eu realmente preciso ir, mas gostaria de vê-lo novamente. Vamos para aquele bar de vinhos, Vinhas da Ira.

Pessoa nº 2: "Sim, eu gostaria disso."

Pessoa nº 1: "Ótimo, quando você está livre? Como será o próximo fim de semana?"

A melhor coisa que você pode fazer com seu telefone é usar o aplicativo de calendário para definir uma data certa *Então e lá*. Em seguida, troque os números de telefone para confirmar e manter contato sobre o planos.



Se você realmente não consegue encontrar um horário que funcione para ambos os seus horários, pelo menos discuta dias e horários provisórios. Em seguida, troque os números e diga a eles que você fará o acompanhamento. Quando você faz o acompanhamento, fica muito focado em marcar a data. As pessoas estão ocupadas, mas se lembrar o quanto eles gostaram de você e estão empolgados em fazer o que você planejado, então normalmente você pode conseguir algo no calendário eventualmente.

Etapas de Ação de Desenvolvimento de Habilidades: Saia e pratique o flerte. Quando você conhece alguém que você são atraídos e gostariam de ver novamente, marque um encontro com eles usando esta técnica. Encontre algo que tenham em comum e, quando sentir que a atração é mútua, sugira que vocês façam essa atividade juntos.

Uau, olhe para você - tudo começou com você simplesmente praticando um fisiologia na frente do espelho, e agora você vai sair e conseguir encontros! Você deve estar muito orgulhoso de si mesmo; você realmente se transformou e veio um longo caminho.

Uma vez que você está no primeiro encontro, você pode dançar outra Dança da Atração por toda parte novamente, até conseguir um segundo encontro. E um terceiro, e um quarto, e, e, e... embora a maneira como você dança com eles mudará ao longo do tempo à medida que você se conhece e formar um relacionamento mais profundo e íntimo, flertar é para sempre. Sempre que você quiser criar atração sexual com eles, agora você saberá como, hoje, amanhã e décadas a partir de agora.

Feliz Namoro!



Além do dia 30; Como continuar praticando e perguntas frequentes

Só porque o eBook está terminando, isso não significa que você deve praticar flerte!

Lembre-se, flertar é para o resto de sua vida. É o que torna namoro e relacionamentos divertidos, e o que constrói e reconstrói a atração sexual com os outros.

Agora que você passou por todo o programa, você pode voltar e dar uma olhada parte ou todo, e continue consultando as seções com as quais você tem problemas. Se você ficar preso e não tiver certeza de começar, comece do início e vá avançando os dias em ordem novamente. Não existe prática demais.

Aqui estão algumas das perguntas mais frequentes que surgem à medida que as pessoas praticam isto:

1. E se a outra pessoa não souber dessas coisas? Ainda vai funcionar?

Sim. Todo esse material é baseado em como o flerte acontece naturalmente. Se você praticar isso com alguém que está aberto a flertar com você, eles inconscientemente seguirão sua liderança e “dançar” com você, mesmo que não tenham conhecimento consciente de como flertar com maneira que você faz.

2. E se eles souberem dessas coisas e me “pegarem”?

Pego você fazendo o que, exatamente? Flertando com eles? Incrível que eles notaram! Se eles também aprenderam técnicas de flerte, seja comigo ou com outra pessoa, e eles notar que você está fazendo o mesmo e dizer alguma coisa, isso é ótimo! Na maioria das vezes, isso vai apenas aumentar sua capacidade de flertar. Você acabou de encontrar mais uma coisa que você tem em comum com eles.



O medo aqui é que você de alguma forma seja pego fazendo algo manipulador.

Lembre-se, isso é impossível se você estiver sendo autêntico e praticando ecologia.

Ocasionalmente (ou seja, uma ou duas vezes), alguém fica chateado comigo por “fazer essa coisa de rapport” quando conversei com eles. Ficar chateado com alguém por praticar essa técnica é como dizer: “Não, eu não quero que você se comunique comigo da melhor maneira maneira possível!” Não leve isso para o lado pessoal; reconhecer que esta é a sua “coisa” e mover-se para alguém que é mais aberto.

3. Se duas pessoas souberem disso, ainda funcionará?

Vai funcionar ainda melhor, porque vocês dois terão consciência do que estão fazendo.

4. E se eu sentisse que eles se sentiram atraídos por mim, mas eles me rejeitaram?

Se você sentiu que havia atração e não estava projetando muito de sua própria “coisas” (como carência, desespero ou obsessões) neles, então provavelmente havia atração mútua, e eles simplesmente não querem admitir isso. Isso pode ser porque eles estão em um relacionamento, ou por qualquer motivo, eles não querem seguir adiante. Pessoas frequentemente recusar datas e oportunidades mesmo quando sentem algo. Não assuma isso você não flertou bem, e certamente não leva para o lado pessoal. Mude para alguém que vai ser mais autêntico com você.

5. Como uso isso com namoro online?

Muitas pessoas tratam o namoro online como se estivessem comprando na Amazon. Tratar online flertando da mesma forma que flertaria pessoalmente, e lembre-se de que você está tendo uma conversa com outro ser humano. Tudo o que você aprendeu neste e-book aplica-se a namoro online e comunicação digital. A única coisa que você precisa levar em



conta é que você precisará usar imagens e emoticons para substituir a linguagem corporal e qualidade de voz, e você precisará ser mais hábil em usar palavras para dançar a Dança do Atração.

6. E se eu estiver fazendo todas as técnicas corretamente e ainda assim não funcionar?

Na minha experiência, isso geralmente é um sinal de que você não está no estado certo. Se você não está confiante, aberto, animado, enérgico, brincalhão, relaxado e apaixonado pelo que você é falando, você não terá muito sucesso mesmo se você estiver fazendo toda a "dança de graus."

Outra razão pela qual pode não estar funcionando é que você não está gastando tempo suficiente com eles. Flertar não é uma corrida, e não há nenhum benefício adicional (exceto para dar ao inseguro um impulso temporário do ego) para fazer alguém querer você em 5 minutos ou menos. O flerte autêntico exige um pouco mais de paciência do que isso. Você precisa gastar pelo menos 5-10 minutos com alguém antes mesmo de você poder determinar se há potencial para construir atração com eles, e 30-60 minutos para construir uma atração realmente boa que será convincente o suficiente para fazê-los querer sair com você.

Se isso parece muito tempo, pense em todo o tempo que você perdeu tentando fazer isso acontecer mais rápido, e acabou solteiro e solitário na maioria das vezes, e deixe que isso lhe dê alguma perspectiva. Se você estiver em algum lugar por 2 horas, são 15 minutos para fazer olhos contatos e veja quem está lá, 45 minutos para paquerar algumas pessoas, e mais uma hora para reduza-o a uma ou duas pessoas para passar mais tempo flertando e construindo uma atração significativa com. Essa abordagem produzirá pelo menos 1 data de cada evento que você comparecer (supondo que você conheça alguém de quem goste). Não muito pobre!



Se você ainda estiver com problemas, envie-me um e-mail: Liz@artofflirting.com

7. Onde posso aprender mais?

Confira o blog The Art of Flirting: www.artofflirting.com. Você também pode me enviar um e-mail em Liz@artofflirting.com para me fazer perguntas e me manter informado sobre seu progresso. Eu estou aqui para ajudá-lo com qualquer dificuldade, e eu adoro uma boa história de sucesso. estou ansiosa para ouvir de você!

Feliz Namoro,

Liz