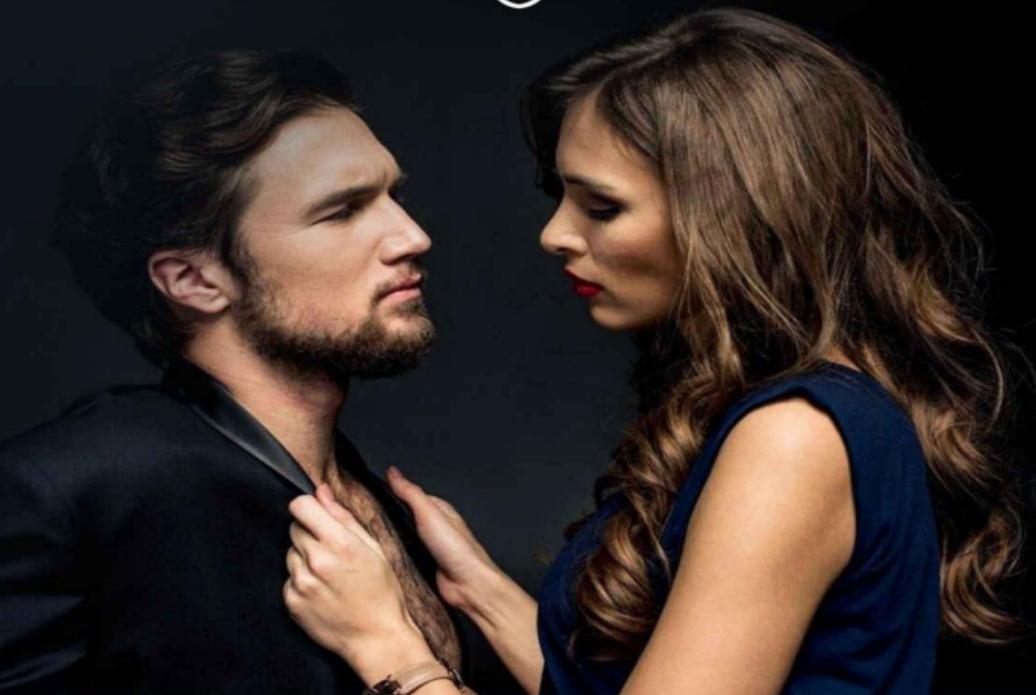




SEDUZIONE

*Come gestire le relazioni
ed avere finalmente il controllo
sulla tua vita*



EDMOND DANTÈS

SEDUZIONE

*Come gestire le relazioni ed
avere finalmente il controllo
sulla tua vita*

Di

Edmond Dantès

© Copyright 2019 – Tutti i diritti riservati.

Non è consentito in alcun modo riprodurre, duplicare, o trasmettere alcuna parte di questo documento in formato digitale o cartaceo. La diffusione di questa pubblicazione è severamente proibita e qualsiasi fruizione di questo documento non è consentita senza il preventivo consenso scritto dell'editore. Tutti i diritti riservati.

L'accuratezza e l'integrità delle informazioni qui contenute è garantita, ma non è assunta responsabilità di alcun genere. Essa è infatti, in termini di fraintendimento delle informazioni per disattenzione, oppure per l'uso o l'abuso di eventuali politiche, processi o istruzioni contenute all'interno del libro, responsabilità sola ed assoluta del lettore destinatario. In nessun caso è consentito perseguire legalmente o incolpare l'editore per qualsiasi danno arrecato o perdita monetaria avvenuti a causa di informazioni contenute in

questo libro, né direttamente né indirettamente.

I diritti sono detenuti dai rispettivi autori e non dall'editore.

Nota Legale:

Questo libro è protetto da copyright. È esclusivamente per uso personale. Non è consentito modificare, distribuire, vendere, utilizzare, citare o parafrasare nessuna parte del contenuto di questo libro senza lo specifico consenso dell'autore o del proprietario dei diritti di copyright. Qualsiasi violazione di

questi termini sarà sanzionata secondo quanto previsto dalla legge.

Disclaimer:

Si prega di notare che il contenuto di questo libro è esclusivamente per scopi educativi e di intrattenimento. Ogni misura è stata presa per fornire informazioni accurate, aggiornate e completamente affidabili. Non sono espresse o implicate garanzie di alcun tipo. I lettori riconoscono che il parere dell'autore non è da sostituirsi a quello legale, finanziario, medico o

professionale.

INDICE:

PREMESSA

GRAZIE D.

BONUS

STRUTTURA DEL GAME

INNER GAME

CON CHI METTERSI INSIEME E CHI EVITARE

ALTA AUTOSTIMA VS. BASSA AUTOSTIMA

RAGAZZE CON BASSA AUTOSTIMA (low self esteem)

BASSA AUTOSTIMA: HIGH SEX DRIVE, LOW SEX DRIVE

RAGAZZE CON ALTA AUTOSTIMA (HIGH SELF ESTEEM)

GESTIRE PIÙ RELAZIONI: “AMICIZIE”

FREE SPIRIT FRAME

GESTIRE LE ASPETTATIVE

BILANCIA ATTRAZIONE-RAPPORT

QUANDO LE RAGAZZE TI ACCUSANO

QUANDO I TUOI AMICI TI ACCUSANO

RELAZIONI A LUNGO TERMINE

MONOGAMIA

QUEEN RELATIONSHIP

GESTIRE LE ASPETTATIVE

EXCLUSIVE RELATIONSHIP

TROVARE “QUELLA GIUSTA”, O MEGLIO,

SCEGLIERLA

AMORE: TI STAI PRENDENDO PER IL CULO?

L'AMORE NON E' DOLORE

COME FAR FUNZIONARE UNA RELAZIONE

ESCLUSIVA: RIFLETTI SU ALCUNI CONCETTI

COME GESTIRE LA FINE DI UNA RELAZIONE E

SMETTERE DI SOFFRIRE: I 2 METODI

MAINSTREAM METHOD

INNER GAME METHOD

ORA TOCCA A TE!

PREMESSA

Ciao e benvenuto.

Nel caso in cui non mi conoscessi, io sono Edmond Dantès, autore di ***SEDUZIONE: come attrarre qualsiasi donna in modo pratico, naturale, efficace*** e di ***SEDUZIONE: come diventare un leader, attrarre qualsiasi donna ed essere il più popolare di tutti.***

Oggi sono veramente contento perché se

hai deciso di leggere queste quattro righe vuol dire che hai riposto in me della fiducia e sono sicuro che, come al solito, non ne rimarrai deluso.

Ho deciso di scrivere questo terzo libro per fare chiarezza una volta per tutte su un argomento da molti ritenuto controverso, le relazioni “d’amore”, e per rispondere a domande quali: “Come far funzionare una relazione con una ragazza? Come trovare quella giusta? Quali sono gli errori da evitare per sputtanarsi la vita dietro alle persone

sbagliate? Cosa fare se la mia ragazza mi lascia?”

Queste e molte altre domande trovano una risposta in questo libro che definirlo tale non sarebbe neanche troppo corretto.

Questo nuovo volume di **SEDUZIONE** è più che altro una guida **ESTREMAMENTE PRATICA** che ti guiderà passo passo allo sviluppo di un mindset da guerriero per creare, gestire e affrontare in modo impeccabile

qualunque tipo di relazione con una donna.

In questo libro ho coperto una vasta gamma di temi che ti faranno veramente passare ad un altro livello dal punto di vista mentale. Ti avverto che alcuni dei concetti che troverai riportati in queste quattro righe ti sembreranno un po' difficili da digerire.

Ripeto, è un libro un po' diverso dal solito, che va contro il banale pensiero politically correct di una società che ci

ha abituati ad essere dei deboli rincoglioniti.

Spero che questa guida ti piaccia e che dopo la lettura di queste pagine tu possa finalmente prendere in mano la tua vita e vedere le cose sotto TUTTA UN'ALTRA LUCE.

GRAZIE D.

Ringrazio il mio amico D. che mi ha dato l'ispirazione per la realizzazione di questo nuovo volume. Non sono sicuro di aver scritto tutto quello di cui abbiamo parlato nelle nostre belle conversazioni ma sono certo di aver scritto tutto ciò che era necessario.

BONUS

Ti voglio fare un regalo.

Di seguito ti riporterò uno dei primi capitoli di **SEDUZIONE: come attrarre qualsiasi donna in modo pratico, naturale, efficace.**

Ho optato per questa scelta perché ritengo che sia imprescindibile, visto l'argomento trattato, che io ti spieghi come sviluppare il tuo Inner Game. Questa cosa infatti avrà delle grosse

ripercussioni sul modo in cui ti approccerai al mondo femminile ogni qual volta deciderai di impegnarti in una relazione di qualsiasi tipo.

Se sei nuovo e ti stai chiedendo “Che cazzo è l’Inner Game?!”, non ti preoccupare che te lo spiego nel prossimo capitolo.

Il Game, per come lo intendo io, è una filosofia di vita incentrata sulla Seduzione intesa nel più profondo significato latino di “condurre a sé”.

Condurre a sé cosa?

TUTTO!

Donne, soldi, successo.

L'argomento principale dei miei libri è il Game applicato al rapporto uomo-donna, bilanciata commistione di tecnica e crescita personale.

L'Inner Game è una delle due componenti del Game.

Buona lettura!

STRUTTURA DEL GAME

Il Game è composto sostanzialmente da due parti:

- **INNER GAME** o gioco interno, è la parte **IMPRESINDIBILE** del Game, la fonte generatrice di tutto l'essere attrattivi. Comprende **ATTEGGIAMENTO** e **MENTALITÀ**.

- **OUTER GAME** o gioco esterno, è la manifestazione diretta dell'Inner Game. Comprende una vasta gamma di elementi utilizzati per sedurre come il body language, la comunicazione verbale, il contatto visivo.

INNER GAME

INNER GAME: LE 10 REGOLE

**Regola N. 1: TUTTO CIO' CHE FAI
FALLO PER TE STESSO!**

Tutto ciò che fai nella vita, che sia sedurre una donna o guadagnare del denaro, FALLO SOLO PER TE STESSO, NON FARLO PER GLI ALTRI.

E' nel momento in cui lasci da parte il rancore o la voglia di metterti in mostra che i risultati e soprattutto IL RISPETTO arrivano, perciò metti l'animo in pace.

Ricorda che *OSTENTAZIONE* NON E' SINONIMO DI *DIMOSTRAZIONE*. La *dimostrazione* è infatti la naturale conseguenza delle tue azioni dettate da un atteggiamento positivo e da una mentalità dominante sotto forma di AZIONI CONCRETE. L'*ostentazione* è un'innaturale manifestazione di grandezza esteriore, spesso A PAROLE,

per compensare una mancanza esterna,
un'insicurezza. **MAI VANTARSI!**

Regola N. 2: L'EGO E'IL TUO PEGGIOR NEMICO!

Che cos'è l'EGO? L'ego è quella vocina interna infame e subdola che letteralmente rovina l'esistenza delle persone. **L'ego è la finta immagine che hai di te stesso pompata da un'eccessiva idealizzazione di ciò che sei e di quello che pensi di essere agli occhi degli altri.**

L'ego è una maschera, una maschera

che protegge te stesso dai tuoi fallimenti dando sempre la colpa agli altri o facendoti inventare una miriade di scuse per non affrontare i problemi.

Per farti un esempio: stai camminando per strada per andare al lavoro. All'improvviso vedi passare una ragazza. E' bellissima, fisico da urlo, occhi da capogiro, la tua ragazza ideale! Vorresti andarle a parlare ma la tua vocina interna comincia a dirti che farai tardi al lavoro, che magari lei è di fretta e non ti vuole ascoltare o, addirittura, comincia a trovarti dei difettucci fisici

nella ragazza in questione (troppo alta, troppo bassa, bionda invece che mora, ecc.) per dissuaderti dall'andare da lei.

Sai qual è la verità invece?

TU SEI UN SENZA PALLE E NON HAI LA FORZA PER ANDARE LI' E FARE IL TUO DOVERE DI UOMO IN QUANTO TALE! TI STAI DANDO SOLO DELLE FOTTUTISSIME SCUSE BELLO MIO!

Ovviamente senza la giusta dose di autoconsapevolezza non ti saprai mai dire queste cose con onestà ed è proprio per questo che esiste l'ego (la vocina),

per proteggerti dall'evidenza, l'evidenza che SEI TU IN DIFETTO!

Un altro esempio: un ragazzo che si crede il più bello, il migliore di tutti, ed è convinto di essere irresistibile agli occhi delle ragazze per i suoi due o tre successi ottenuti nella vita è un montato pieno di ego. Cosa succede nel momento in cui questo ragazzo riceve un due di picche da una fanciulla alla quale era convinto di piacere fin dall'inizio? Se la prenderà con la ragazza dandole della "figa di legno" non rendendosi conto che magari è lui a non essere interessante

quanto pensa di essere. EGO!

Scappa dall'ego e sii sempre umile e onesto con te stesso.

**Regola N. 3: L'UNICO
COLPEVOLE DEI TUOI
FALLIMENTI SEI TU!**

Non dare MAI la colpa gli altri dei tuoi sbagli. Quando subisci una sconfitta in ogni ambito della vita chiediti sempre "DOVE HO SBAGLIATO?". Così potrai aggiustare il tiro e imparare dai tuoi errori.

Sembra un consiglio banale ma ti

garantisco che è rara la gente che ragiona in questo modo.

Regola N. 4: SMETTI DI PARGONARTI AGLI ALTRI!

Se vedi che qualcuno ha più successo di te non vuol dire che tu sei stupido mentre l'altro è intelligente, anzi, a volte è il contrario. Non ragionare neanche sul perché quella tale persona è quello che è perché tu sei tu e lei è lei.

Sospendi il giudizio e ripeti come un mantra: “BUON PER LUI”

Se ognuno è quel che è allora vuol dire

che chi ha successo è nel SUO tempo e tu che non hai successo sei nel TUO. Questo vuol dire che il tuo tempo non arriverà mai? ASSOLUTAMENTE NO! Evidentemente chi ha ottenuto un certo successo lo ha fatto intraprendendo un percorso che tu non hai ancora fatto ma che puoi iniziare a fare diventando consapevole delle tue debolezze e migliorandole. Evidentemente se stai leggendo questo libro una delle tue carenze riguarda l'ambito di relazione uomo-donna quindi stai già facendo un passo per migliorare la tua carenza, sii

felice di questo!

**Regola N. 5: SE TI SENTI UN RE
ALLORA SEI UN RE,
COMPORTATI COME TALE!**

Chiudi gli occhi e immaginati di essere il re più fottutamente potente della storia umana. Sei sulla torre più alta del tuo castello e guardi il tuo regno dall'alto impugnando uno scettro d'oro e respiri a pieni polmoni la tua libertà. Come ti senti?

Ora ti faccio un'altra domanda: come credi che si comporti un re alla sua

corte?

Se anche tu ti sei risposto con *“Fa quel cazzo che vuole”* allora sei sulla strada giusta. Un re si definisce tale per il carisma e la fierezza con cui compie le sue azioni non curandosi del giudizio dei sudditi perché in fondo... GLI APPARTENGONO! Il mondo in cui vive è SUO e non ha bisogno di avere delle conferme da parte degli altri per fare ciò che vuole.

**Regola N. 6: SBATTITENE
DELL'OPINIONE DEGLI ALTRI!**

Non mi sembra che questa voce abbia bisogno di spiegazione...

Regola N. 7: DI FRONTE A TE HAI UN CERVELLO!

Le ragazze, anche quelle più belle, sono persone come tutti noi, né più né meno.

Parlando di ragazze socialmente considerate “bellissime” devi metterti nella testa che non esistono le “donne angelo”, non esistono le “tipe ideali”, non esistono le inarrivabili “dee”! Ogni donna come ogni uomo ha dei pregi e ha

dei difetti, paure, ansie e insicurezze. Devi ragionare come se fossimo degli **esseri asessuati**.

E sai perché? Perché la tua è solo un'inutile suggestione mentale derivata dal condizionamento che la società esercita su di noi. Una società dove le donne hanno spesso usato la bellezza per trarne dei vantaggi, e dunque la bellezza stessa veniva vista come elemento di valore.

Ma perché associare un valore maggiore ad una donna bellissima, dal momento che tale donna non ti ha ancora

dimostrato niente e ha avuto esclusivamente la FORTUNA di nascere bella? Essere fortunati significa avere maggior valore rispetto agli altri? ASSOLUTAMENTE NO. Perciò, rilassati. Una donna davvero bella, escludendo il lato estetico, è uguale e allo stesso livello di qualsiasi altra ragazza. Non merita nessun trattamento speciale. Né tu devi imparanoiarti per un problema che non esiste, pena il crearti problemi che finiranno solo per metterti in difficoltà.

Regola N. 8: TUTTE LE PERSONE POSSONO DARTI QUALCOSA!

Anche le persone che ti sembrano superficiali o comunque non degne della tua attenzione (pare mentali che potrebbero essere dovute al tuo mega ego) se scavate in profondità possono darti qualcosa. Non dimenticarlo, sii aperto verso tutti e non avere pregiudizi di nessun tipo, o almeno cerca di abbattere questo tuo asset mentale chiedendoti sempre: **“Ok, cosa c’è dietro che mi potrebbe interessare?”**

Regola N. 9: ASSECONDA LA NATURALEZZA!

Il tuo obiettivo dovrebbe sempre essere quello di essere te stesso coerentemente con la tua natura di uomo. La tua natura di uomo ti dice che è **ASSOLUTAMENTE NORMALE** che ti piacciono le ragazze e che tu voglia conoscerle e fare sesso con loro (e viceversa). Quindi perché nascondere questa cosa facendo “il bravo ragazzo” da film Disney pieno di buoni e platonici propositi? Non ha senso. Così come non ha senso che tu ti faccia

infinite pare nell'andare a parlare con una donna, qualunque sia il contesto.

Mettiti in testa che **conoscere altre persone del sesso opposto è assolutamente normale**. Se questa cosa non la percepisci tale è soltanto colpa di una società malata che **VUOLE CHE TU SIA INSICURO!** La società commerciale vuole che per essere sicuri si debba sempre ricorrere a un mezzo.

Pensaci bene, se ogni uomo sulla faccia della Terra si sentisse a proprio agio con sé stesso e si approcciasse in modo naturale alla vita e alle donne a cosa

servirebbero i profumi? A cosa servirebbero i vestiti firmati? A NIENTE! Comunicherebbero ancora del valore? Io non credo.

Dalle pubblicità ti viene proposto il tale profumo con il bastardo messaggio sottinteso che se non lo indossi non avrai mai successo e così via per tutti gli altri prodotti materiali e culturali umani.

Con ciò non voglio dire che devi andare in giro nudo e puzzare, questo è solo un esempio estremo di quante cazzate superflue l'uomo si inventa per non

accettare ciò che realmente è, un animale più intelligente degli altri.

Non pensare che per conquistare una donna ti servano particolari doti materiali quali il DENARO, LA BELLEZZA, IL POTERE. Certo, se questi elementi sono già presenti nella tua vita ben venga, hai delle carte in più da giocarti (molte volte poi denaro e potere derivano da una personalità magnetica che è quindi in grado di attrarre le donne ma su questo bisognerebbe soffermarsi troppo e non è il caso) ma questo non è tutto.

Dai, ti sfato subito due miti a cui sicuramente avrai pensato quando ho citato le parole DENARO E BELLEZZA.

“Le ragazze fighe stanno solo con i ragazzi fighi”. FALSO, ricerche scientifiche hanno dimostrato che **l'aspetto fisico** dell'uomo in un processo seduttivo **conta il 10%** del totale. I bei ragazzi sono certamente attraenti ma è proprio la bellezza che ha infuso in loro l'AUTOSTIMA, requisito essenziale per l'attrazione. Quindi è **l'autostima che attrae, non la bellezza**

in sé. Come ti spiegheresti allora che ci sono delle persone certamente non di bell'aspetto che stanno con delle ragazze da copertina? E qui il secondo mito:

“Le ragazze fighe stanno solo con chi ha i soldi, anche se sono brutti”. FALSO, le ragazze fighe stanno con chi ha CARISMA e spesso i soldi come il potere vanno a braccetto con chi ha carisma.

Cosa ti serve quindi per sedurre senza stare a pensare se sei bello o sei ricco abbastanza? Lo vediamo nel capitolo dedicato ai pilastri dell'Inner Game

Regola N. 10: ABITUATI AL FALLIMENTO!

Fallire è intrinseco alla natura umana, dagli errori non si scappa, mettiti l'animo in pace.

Il successo nella vita in generale, e in particolare nella seduzione, va a braccetto con un carissimo amico, IL RISCHIO.

Perché esiste gente povera e gente ricca? Il comune pensare italiano vuole che la ricchezza sia frutto della FORTUNA, del MALAFFARE e di tutte

queste belle cose. Ok, c'è chi nasce nella bambagia ed è oggettivamente fortunato e chi truffa, ma io qui sto parlando di gente di successo, non solo ricca.

L e persone di successo sono accomunate da un particolare tipo di asset mentale per il quale:

- Sono **consapevoli del rischio** in cui possono incorrere ogni giorno (se dovessero fare un investimento sbagliato infatti potrebbero perdere tutto).

- **Sono consapevoli** degli incredibili **vantaggi** in cui incorrerebbero nel caso affrontassero il rischio nel modo corretto (decuplicherebbero infatti i soldi investiti a fronte di un grande rischio).
- Hanno la **capacità**, a fronte delle giuste conoscenze e del giusto atteggiamento, di **BUTTARSI**, andarsi a prendere ciò che vogliono e **ACCETTARE IL FALLIMENTO** nel caso

sbagliassero.

Le persone che non hanno successo invece ragionano così:

- Sono mediamente consapevoli del rischio in cui possono incorrere ogni giorno.
- Non sono pienamente consapevoli dei vantaggi che potrebbero trarre dall'affrontare il rischio.
- Hanno una paura fottuta di perdere ciò che hanno, si **ACCONTENTANO** e vivono una

vita mediocre e all'insegna della routine dandosi mille scuse per non muovere il culo dal divano. Sono spettatori della propria vita e puntualmente quando si presenta loro un'occasione "non hanno mai tempo" da dedicarle (il tempo per stare sui social network invece ce l'hanno). Se le cose vanno male raramente accettano il fallimento preferendo dare la colpa a fattori esterni. Si lamentano sempre della loro situazione ma non muovono un dito per cambiarla.

Ti dò una notizia meravigliosa, queste caratteristiche valgono anche nella seduzione. “Condurre a sé”

PRESUPPONE che tu abbia chiaramente nella testa che l’assetto mentale che devi avere è quello della persona di successo.

Proprio come l’imprenditore di successo è disposto a perdere parte del suo capitale investito per ottenere dieci volte tanto, anche tu **per conquistare la donna che vuoi devi essere disposto a perderla!**

BUTTARSI significa saper accettare il

rischio di perdere e accettare il fallimento significa acquisire nuove conoscenze per aggiustare il tiro. Da ora in poi voglio che quando ti trovi di fronte ad una situazione che ti mette paura non pensi a cosa perderesti nel caso fallissi ma **COSA PERDERESTI NEL CASO NON AGISSI**. Fallisci? Amen, sarà tutta esperienza che immagazzinerai per aggiustare il tiro la prossima volta.

Ricorda: **PRIMA FAI CIO' CHE TI SPAVENTA POI TROVERAI IL CORAGGIO** non viceversa.

Vedi una ragazza bellissima in metro e hai paura di andarle a parlare perché “Oddio cosa potrebbe pensare!”? La paura che provi deve essere quel campanello d’allarme che ti dice che la cosa di cui hai tanto paura DEVE ESSERE FATTA.

Quando non sai che fare per crescere segui sempre la paura, è la tua migliore amica. Tutto ciò che fa paura sta fuori dalla tua zona di comfort ed è fuori dalla zona di comfort che sta la vita che vuoi.

Fino ad ora ti ho dato le 10 regole a cui

ti dovrai rigidamente attenere se vorrai avere successo nel Game e nella vita. Queste regole devono essere come i dieci comandamenti per te. Le devi applicare ogni giorno in tutto quello che fai. Ricorda che la teoria restano parole vane al vento, ciò che fa a differenza in tutte le cose è la **PRATICA!**

Ma nella pratica, da che cosa è formato l'Inner Game?

INNER GAME: I PILASTRI

L'Inner Game come ho già specificato è **l'assetto interno che muove ogni**

nostra azione. Ti do già una buona notizia: **PUO' ESSERE SVILUPPATO.**

L'Inner Game è composto da 15 elementi che si completano e si alimentano a vicenda. Nel caso ti rendessi conto di essere carente in uno o più di questi punti assicurati di lavorarci su.

1) **AUTOSTIMA:** l'autostima è il valore che ti attribuisce. **Il valore che ti devi attribuire è 10-.** Perché il meno davanti? Perché **DEVI SEMPRE MIGLIORARE.** Devi essere consapevole di avere un alto

valore ma non devi mai darti per arrivato. Attenzione! *Autostima* **NON** è sinonimo di *arroganza*. Il fatto che tu ti attribuisca un valore alto non vuol dire che tu debba guardare dall'alto in basso chiunque o mancare di rispetto. Il vero leader si vede quando uno è consapevole del proprio valore ma non impone nulla agli altri, anzi, li aiuta a migliorare.

2) AUTO-MIGLIORAMENTO:
l'auto-miglioramento è quel tendere a 10 di cui abbiamo parlato prima.

3) AUTOCONSAPEVOLEZZA:

Consapevolezza nei propri mezzi e nelle proprie qualità. Consapevolezza dei propri pro e contro.

4) SICUREZZA: la sicurezza è la **fierazza con cui fai le cose**. Ricordati della regola numero 5, SE TI SENTI UN RE SEI UN RE. In ogni tuo gesto, in ogni tua azione ci deve essere fierazza, devi essere orgoglioso di ciò che fai. Fottitene se gli altri ti dicono che quello che fai è da sfigato.

Il grosso problema delle persone è

che non sostengono con fierezza ciò che fanno. Se una ragazza mostra disapprovazione talvolta alcuni ragazzi si vergognano delle proprie passioni e si giustificano per tentare di piacere. Niente di più sbagliato! Ti piace giocare ai videogiochi? Gli altri dicono che giocare ai videogiochi è da nerd? Sbattitene i coglioni e sii fiero fi giocare ai videogiochi!

5) CONTROLLO: il controllo racchiude in sè 3 elementi, **gestione** della situazione in cui ci si trova,

vigilanza sulla situazione per far sì che tutto quadri, **potere decisionale** sulla situazione in questione per far evolvere e creare gli eventi.

6) IDENTITA': l'identità dice agli altri chi sei. La tua identità è formata dalle tue passioni, dai tuoi interessi, dai tuoi hobby ma anche da ciò che non ti piace. Una donna non sarà mai attratta da un uomo senza identità, mettilo bene in testa!

Parlando di seduzione ora ti spiego perché gli hobby sono importanti.

Al giorno d'oggi sentiamo dire

sempre più spesso che è importante dedicarsi ad attività quotidiane, extra lavorative, che ci permettano di staccare dal tran-tran di tutti i giorni e di rigenerarci.

Spesso siamo oberati di cose da fare e dedicare del tempo ad un qualsiasi altro “impegno” potrebbe risultarci impossibile. Si arriva perfino a porre tali attività fuori questione, uscendocene con la classica affermazione: *mi piacerebbe, ma non ho tempo.*

Quando, nella realtà dei fatti, la

maggior parte delle volte è un'indiscutibile stronzata.

Come al solito è il nostro comfort a sottrarci da ciò che effettivamente potrebbe apportare valore alla nostra vita. Rinunciando allo sviluppo di interessi che la completerebbero ulteriormente, per pigrizia, si va a minare direttamente la propria personalità da seduttore.

5 motivi per cui vale la pena dedicare tempo ad interessi personali...

1. Quando è una passione ne

parlerai coinvolto: quando parlerai della tua passione, ossia di un qualcosa per cui decidi di spendere del tempo vitale, verso la realizzazione di un obiettivo personale, ne sarai coinvolto. Per naturale conseguenza, coinvolgerai anche il tuo interlocutore.

Che sia uomo o donna, trascinerai chi ti ascolta.

- 2. Aiuta davvero a staccare e ritrovare la concentrazione:** poniamo che hai vissuto una classica giornata “NO” e necessiti a tutti i

costi di dover trovare un punto di appoggio da cui ripartire, a mente lucida. Esercitare la tua passione ti permette di ripristinare la tua armonia dal momento che ti concentrerai solo su quello allontanando la negatività.

3. E' un (altro) metodo per conoscere persone affini

4. E' un ottimo criterio di scelta: onestamente, quando vado a conoscere una ragazza (e questo discorso vale per tutti i generi) resto

tanto piacevolmente colpito, quando si dimostra una persona piena di interessi e di inventiva. Resto invece negativamente stupito, dal momento in cui mi rivela di non avere intraprendenza, al di fuori della sua routine quotidiana, della quale si LAMENTA apertamente.

Mi sono ritrovato diverse volte a parlare con ragazze decisamente attraenti, ma che, al di fuori dell'aspetto estetico, non avevano nulla che mi incuriosisse.

Proprio perché vivevano un'esistenza

piatta.

Lo stesso discorso vale per la controparte maschile. Dal momento in cui inizierai a calarti in hobbies e passioni personali, riuscirai ad avere automaticamente una visione più chiara del tipo di persona che cerchi.

N.B. LE TUE PASSIONI NON DEVONO MUTARE PERCHE' LO DECIDONO GLI ALTRI COSA VA BENE E COSA NO MA PERCHE' A TU LO VUOI!

7) DOMINANZA: la dominanza è la **padronanza di ciò che ti circonda.**

Pensa sempre al solito re. Il re è dominante perché sa esattamente il gioco che si gioca sotto il suo regno. E' una guida ed ha il controllo sulla situazione.

8) STATUS: lo status è la **posizione sociale che rivesti**. Abbiamo già discusso insieme della falsa credenza *soldi=donne* e di come lo status molte volte attragga donne di valore semplicemente perché dietro a posizioni di potere ci stanno uomini di valore che si sono riusciti a creare quello che hanno grazie alle loro

convinzioni e al loro carisma. **QUESTO ATTRAIE.** Quando parlo di “donne di valore” intendo donne belle e intelligenti. **QUELLE** sono di solito le partner dei veri uomini di successo e non dei ricchi ereditieri. E’ molto probabile che a fianco dei cosiddetti “figli di papà” possano porsi delle ragazze che **SEMBRANO** di valore perché considerate molto belle ma **NON LO SONO.** Le classiche *gold diggers* sono individui bellissimi ma vuoti dentro, hanno un valore inesistente.

9) PROATTIVITA': la proattività è la **capacità di reagire agli eventi in modo consapevole e responsabile non lasciandosi condizionare da impulsi, remore e circostanze esterne.** Niente da spiegare al riguardo...

10) INAMOVIBILITA': qualsiasi cosa succeda devi essere come UNA FOTTUTA LEGIONE DI SPARTANI! Niente e nessuno deve turbare il tuo stato d'animo perché una reazione negativa potrebbe essere percepita, soprattutto se chi

giudica è una donna, come debole e non attraente. La fermezza nelle proprie idee e decisioni è estremamente affascinante in un uomo. Non cadere nella trappola delle giustificazioni inutili.

1 1) PROPRIOCEZIONE: la propriocezione è il **riconoscimento della posizione del proprio corpo nello spazio**. In breve è il “vedersi da fuori”. Come ti poni? Dove ti trovi rispetto alla ragazza con cui parli? Facci caso.

1 2) AUTOAFFERMAZIONE:

esprimere sé stessi affermando la propria personalità.

1 3) APERTURA AL MONDO:

l'apertura al mondo è
FONDAMENTALE per migliorare.

Più fai esperienza sul campo più
migliori, non c'è niente da fare.

Apertura al mondo significa prendere
il buono da chiunque, imparare dai
propri errori, accettare le diversità e
le novità, essere curiosi e **USCIRE
DALLA ZONA COMFORT!**

14) PROBLEM SOLVING: risolvere
problemi è un'abilità essenziale.

Essere un buon problem solver ti permette di essere percepito come un leader che da sicurezza ma non solo, come vedremo all'atto pratico la risoluzione di un problema in un processo seduttivo è qualcosa di estremamente potente.

15) STILE: lo stile è **la tua firma**, è il modo unico e inimitabile in cui ti approcci alle cose.

Come essere più consapevole delle tue carenze per migliorarle? Ti do un consiglio: creati una tabella e inseriscici ognuno dei punti sopra elencati, dai ad

ognuno un punteggio da 1 a 10 dove 1 sta per *molto carente* e 10 sta per *totalmente in focus* e verifica quali voci hanno il punteggio più basso. Le voci più scarse saranno quelle su cui dovrai lavorare di più dandoti piccoli obiettivi ogni giorno.

Ti faccio un esempio molto semplice: immagina di avere dato alla voce *PROPRIOCEZIONE* un punteggio pari a 3. Ogni giorno dovrai fare il piccolo sforzo di estraniarti dal tuo corpo durante le interazioni e guardarlo da fuori. Come ti poni? Che postura hai?

Fai delle piccole correzioni e tieni monitorato questo punto per un mese alzando il punteggio ogni volta che credi di essere migliorato. Il tuo obiettivo ideale deve essere sempre quello di arrivare al 10 per tutte le voci.

Es.

PILASTRI INNER GAME	PUNTEGGIO
Autostima	XXXXXXXXXOO
.....
.....
.....

Propriocezione	xxx0000000
----------------	------------

Bene, ora che hai le basi per creare il tuo asset interiore, possiamo procedere con l'argomento di questo libro:
**CREARE E GESTIRE RELAZIONI DI
QUALSIASI TIPO.**

Let's go!

CON CHI METTERSI INSIEME E CHI EVITARE

Prima di parlare di relazioni a lungo e breve termine ho ritenuto assolutamente necessario inserire questo capitolo per spiegarti una cosa:

Prima di instaurare **QUALSIASI TIPO** di relazione con una ragazza devi capire assolutamente se lei potrebbe fare al

caso tuo per quanto riguarda la vostra compatibilità a livello psicologico.

E' essenziale fare questa cosa perché L'ULTIMA COSA CHE VUOI è incasinarti la vita e credimi che se scegli la persona sbagliata ti fotterai la salute mentale.

Ti avverto che in questo capitolo farò delle categorizzazioni molto generalizzate che NON VOGLIO che tu prenda come dei DOGMI perché non sono la vera verità rivelata. Lo scopo di

questa clusterizzazione è solo quella di farti comprendere immediatamente e in modo pratico la psicologia femminile.

ALTA AUTOSTIMA VS. BASSA AUTOSTIMA

Esistono principalmente due tipi di profili femminili:

- Ragazze con alta autostima
- Ragazze con bassa autostima

Prima di descriverti i due profili devo rivelarti la dura verità:

**ESISTONO MILIONI DI RAGAZZE
SU QUESTO PIANETA MA
ATTRARRAI SEMPRE QUELLE
CHE SOMIGLIANO DI PIÙ A TE.**

Con questo cosa voglio dire parlando di autostima? Voglio dire che, se sei un ragazzo che ha una bassissima autostima, attrarrai ragazze con una bassissima autostima.

Ti faccio un esempio, tempo fa, quando non avevo ancora sistemato il mio Inner

Game, parlavo con varie ragazze ma puntualmente finivo ad uscire con tipe timidissime e fragili, SEMPRE!

Questo perché? Perché timidissimo e fragile lo ero in primis io nel profondo.

Altro esempio, un mio amico, un tipo che definiremmo “popolare”, attorniato da un sacco di ragazze, finiva sempre per mettersi con tipe con dei grossissimi problemi familiari.

Questo perché? Non tanto perché avesse

anche lui particolari problemi a casa, ma perché aveva un certo istinto ad “aggiustare” le persone, a farsi carico dei problemi altrui. Per questo gli capitavano delle ragazze mega incasinate.

Quindi, regola generale:

**LE RAGAZZE CON CUI TI METTI
SONO UN CHIARO INDICATORE
DI CHI SEI!**

RAGAZZE CON BASSA AUTOSTIMA (low self esteem)

Le caratteristiche principali di questo archetipo sono:

1. MANIPOLAZIONE

La manipolazione è la caratteristica principale delle ragazze con bassa autostima.

Cosa intendo con manipolazione?
Intendo che solitamente le ragazze con bassa autostima hanno la viscerale necessità di modificare gli eventi e i pensieri delle persone spesso usando la propria bellezza estetica.

Questo perché?

Perché hanno una così bassa concezione di loro stesse, si vedono in una maniera così negativa che pensano che anche le altre persone pensino di loro la stessa

cosa.

Risultato?

(Pensiero inconscio) “Sono una persona così orribile che non penso che piacerò mai alle persone. Allora cosa faccio?

Agisco su di loro per far sì che facciano quello che voglio io, le manipolo, così loro stanno con me”.

2. AGGRESSIVITÀ

Le ragazze con bassa autostima sono

spesso AGGRESSIVE o PASSIVO-AGGRESSIVE.

Qual è la differenza tra i due atteggiamenti?

Passivo-aggressività: è l'atteggiamento più diffuso tra i due e si manifesta quando la ragazza ha dei sentimenti di rabbia ma li vuole tenere nascosti (es. tiene il broncio per ore, non parla con nessuno, fa delle battutine stizzite).

Aggressività: è una manifestazione

aperta e plateale della rabbia. Per farti un esempio, conosco ragazze che per “vendicarsi” di un torto subito dal partner gli sono entrati in casa e gli hanno buttato via i vestiti o altre che hanno addirittura preso a sberle la ragazza rivale, eccetera.

3. DRAMMA

Le ragazze con una bassa autostima sono **DROGATE DI EMOZIONI**, molto più delle ragazze comuni. Necessitano continuamente di una scarica di forti

emozioni per colmare il vuoto che hanno dentro.

Ho notato (mia personalissima osservazione) che le ragazze con bassa autostima sono le classiche tipe che conoscono ogni nome e dettaglio delle cazzate che passano alla televisione tipo reality show, soap operas e minchiate varie. Sarà perché ricercano sempre emozioni forti?

Tornando a noi.

E' per questo motivo che non si accontentano mai di relazioni armoniche. Se durante una relazione è tutto fantastico e sta andando tutto bene al 99% una ragazza di questo tipo fa scoppiare una lite dal nulla e per delle cazzate.

Questo perché?

Perché una regolare vita di coppia uccide questo genere di ragazze, devono avere emozioni, anche negative, necessitano del dramma.

4. OVERTESTING

Tutte le ragazze ti testano (per più informazioni guardati ***SEDUZIONE: come attrarre qualsiasi donna in modo pratico, naturale, efficace***) per capire se potenzialmente potresti essere il partner ideale ma i test delle ragazze con bassa autostima **NON HANNO LIMITI né SENSO.**

Hai presente le classiche tipe che ti rompono i coglioni fino a star male,

stuzzicandoti, punzecchiandoti e sfidandoti a fare cose senza senso? Quelle.

N.B. Le ragazze più giovani hanno un carattere meno sviluppato e sono più inclini ad avere una bassa autostima.

N.B. RAGAZZE MOLTO BELLE

Le ragazze più belle possiedono spesso una bassa autostima per vari motivi che non ti spiego. Una cosa su cui devi stare attento è il cosiddetto **halo effect**, ossia

che ogni volta che vediamo una bellissima ragazza con una faccia angelica proiettiamo in lei ANCHE tratti di carattere angelico. NON E' COSI'.

5. VITTIMISMO

Le ragazze con una bassa autostima hanno una **mentalità altamente vittimistica**. Amano lamentarsi perché inconsciamente AMANO il dramma, ricordalo.

Le low self esteem non solo praticano

valangate di vittimismo ma subconsciamente tendono a mettersi LORO STESSE in situazioni in cui possono giocare il ruolo della vittima.

Ti faccio un esempio, ci sono un sacco di esempi di ragazze che vengono trattate malissimo dai propri ragazzi ma che quando si lasciano trovano un partner con caratteristiche simili a quello precedente (violento, aggressivo, ecc.).

Queste analisi sono un po' superficiali.

Volendo ci sarebbero un'infinità di cose da dire in modo MOLTO più profondo riguardo alla psicologia di questo archetipo di donna ma voglio soltanto che ti focalizzi su queste semplici nozioni perché queste da sole bastano a darti una bussola con la quale orientarti.

6. SHIT TALKING

Ti ricordi che cosa abbiamo detto riguardo alla manipolazione?

Come fanno le low self esteem a

manipolare le persone che stanno loro intorno?

Semplice, non mostrandosi mai per come realmente sono perché impaurite da quello che gli altri potrebbero pensare. In sintesi, **indossando una maschera.**

E cosa succede quando si ha indosso una maschera?

Si tende a mostrare una bella facciata con alcune persone e allo stesso tempo

sparlare di esse.

Se pensi che una ragazza di bassa autostima non parli male di te alle tue spalle anche se con te è tutta sorrisini e sguardi dolci, ti sbagli!

Quindi, quando sei in presenza di una ragazza **guarda come si relaziona con gli altri**, se ha delle amicizie solide e dei legami forti con i propri congiunti oppure se è pura superficialità.

Ti faccio un esempio, ho conosciuto

delle ragazze che vivevano attorniate da amicizie provvisorie. Sì, hai capito bene, amicizie provvisorie. Giuro ogni volta che le vedevo non erano MAI con la stessa “migliore amica” (con la quale condividevano idilliaci falsi momenti su instagram).

Osservando queste cose ti sarà più semplice capire se sei di fronte ad una low self esteem.

7. ABUSO DI ALCOOL E DROGHE

Premetto, non tutte le ragazze con bassa autostima fanno abuso di alcool e droghe ma, al contrario, tutte le ragazze che fanno abuso di queste sostanze sono low self esteem.

Spesso molte tipe con bassa autostima sono delle **party girls** sfrenate che utilizzano le feste e lo stordimento delle varie sostanze come metodo di **evasione** dalla realtà che detestano.

8. AMORE PER I COMPLIMENTI

Le ragazze con bassa autostima (così anche i ragazzi di questo tipo, ma di ciò ne parlo nel primo libro) sono alla ricerca continua di qualcuno che confermi quanto sono meravigliosi e soprattutto hanno il viscerale bisogno di mettersi in mostra.

Le low self esteem sono quelle tipe che spesso hanno dei profili social mozzafiato, con bellissime foto di loro stesse, molto provocanti e sessualmente comunicative. Tutto questo per la necessità di gente che dica loro “Quanto

sei figa!”. Parola d’ordine **EGO**.

Nel momento in cui **darai la validation** a una low self esteem (le farai un complimento) nota questa cosa: ti dirà fiero una roba tipo “lo so” e **ti tratterà come uno schiavetto**. Appena **la tratterai male** nota questa altra cosa: **ti rincorrerà** come se fossi dio. Hai mai conosciuto delle ragazze che quando vengono letteralmente insultate impazziscono e diventano incredibilmente attratte a chi le tratta male? Ecco, questo avviene perché,

creando un vuoto di validation attraverso l'”insulto”, esse sentono che devono ricevere la tua approvazione e faranno di tutto per sedurti.

Paradossalmente questo archetipo è il primo che accusa le altre belle ragazze di essere delle poco di buono perché usano la sessualità per esprimersi. Questa cosa deriva dal fatto che sono talmente influenzate dalla narrativa mainstram che dice che il sesso è brutto che, per non sentirsi giudicate, si uniformano ad essa a livello verbale.

N.B. Le caratteristiche che ho elencato non sono di solito presenti TUTTE INSIEME in una ragazza dalla bassa autostima, è una semplice generalizzazione.

Per farti un esempio di cosa intendo per “low self esteem girl” ti faccio un esempio:

Uno dei miei migliori amici è stato insieme per parecchio tempo con una tipa che lo ha portato, con i suoi modi di

fare aggressivi, possessivi e manipolatori a non uscire più con nessuna delle sue amiche donne perché la sua ragazza vedeva il semplice “essere amico di una donna” come un tradimento, una mancanza di rispetto. L’unica volta in cui lei acconsentiva che ci fossero altre ragazze a fianco del mio amico era quando lei era presente o quando sapeva con certezza che le tipe erano fidanzate. Per non parlare dei litigi: urla, pianti, sceneggiate, vittimismo e bronci a non finire.

Altro esempio:

Un altro mio amico, rimorchiatore seriale e gran compagno di feste, trovò per sua sfiga una tipa bellissima per cui perso la testa. Tutto bene diresti... E invece no! Per l'anno in cui l'ha frequentata, lei era arrivato a farlo addirittura in colpa quando spendeva del tempo con altre persone perché diceva che era un irrispettoso e quando usciva di sera erano gli amici stessi che, SECONDO LEI, lo traviavano presentandogli mille ragazze tentatrici.

Risultato: lui perse dopo un anno ogni abilità sociale e divenne finalmente “noioso”, perfetto per lei starai pensando, e invece no! Lei lo lasciò perché era diventato “noioso”. Ci volle un po’ per riprendersi, ma quando tornò ad essere quello di prima la sua ex ragazza realizzò che lui era felice e lo pregava di tornare con lui. Da fuori di testa!

BASSA AUTOSTIMA: HIGH SEX DRIVE, LOW SEX DRIVE

Le caratteristiche elencate sopra sembrano essere proprie di persone che non vorresti proprio incontrare nella vita ma la realtà è che LA MAGGIOR PARTE DELLE RAGAZZE E' COSI' e con gran parte di loro ci vorrai andare a letto.

Facciamo ora due distinzioni:

- **LOW SELF ESTEEM CON ALTO SEX DRIVE:** sono ragazze dalla bassa autostima che, se gestite e attratte nel modo corretto (se non sai come fare vai a vederti ***SEDUZIONE: come attrarre qualsiasi donna in modo pratico, naturale, efficace***), riescono a far pace con loro stesse (la loro maschera e la realtà) e si lasciano andare completamente a loro agio quando hanno un rapporto sessuale.

Ti consiglio di relazionarti a queste donne SOLO per **una notte** di sesso o AL MASSIMO come **scopamici**. Non pensare di volerci instaurare una relazione esclusiva a lungo termine perché ti potrebbero fottere la vita.

- **LOW SELF ESTEEM CON BASSO SEX DRIVE:** sono ragazze completamente andate. Non hanno alcuna concezione del sesso e sono profondamente represses. Spesso sono quelle donne che sono state

vittima di abusi o violenza. Se pensi al sesso fidati che con loro non arriverà mai, lasciale stare.

Davvero, non voglio giudicare questo tipo di ragazze, voglio solo avvertirti del fatto che **OGGETTIVAMENTE** sono tipe che portano un sacco di negatività nella tua vita. **Scappa!**

RAGAZZE CON ALTA AUTOSTIMA (HIGH SELF ESTEEM)

QUESTE sono le ragazze **IDEALI** per
una **relazione esclusiva a lungo
termine.**

Le caratteristiche che rendono questo
archetipo di donna perfetto per delle

relazioni stabili sono le seguenti:

- **Non necessitano del dramma** nella loro vita. Ovviamente necessitano di emozioni come tutte le ragazze ma non ne sono drogate.
- **Sono felici della stabilità di coppia** anche se, ripeto, seguono i maschi alpha, con un buon Inner Game.
- **Non sono manipolatrici**, se lo sono, lo sono in un modo positivo, che faccia crescere sia te che lei.

Esempio, se è una tipa a cui interessa il benessere fisico e vede che mangi da far schifo e stai tutto il tempo sul divano, potrebbe cercare di sfidarti punzecchiandoti l'ego per spingerti ad andare in palestra con lei. In sintesi, ha un'influenza molto positiva su di te.

- **Hanno delle relazioni solide e positive**, ci tengono ai loro amici, ai loro parenti e soprattutto tentano di aiutarli.

- **Ti trattano bene SE le tratti bene.**
A differenza delle low self esteem, che più vengono trattate male più si innamorano di te, le ragazze con un'alta autostima danno quello che ricevono: se le tratti male ti mandano affanculo, easy!
- **Ti testano**, lo stesso per verificare se sei un potenziale partner (e potrebbero farlo anche in modo molto sfidante) ma lo fanno **in modo da non superare mai il limite del nonsense** (ad esempio, non ti

chiederanno mai di fare o farti del male per dimostrare di essere un vero uomo).

- **Sono sessualmente aperte.** Non hanno problemi a parlare di sesso e sono perfettamente a loro agio con la loro sessualità.

N.B. TRUCCHETTO: se sei in dubbio che una ragazza sia una low self esteem o il contrario guarda a come **reagisce ai complimenti:** solitamente una ragazza con un'alta autostima accetta un

complimento con un semplice “grazie” e non ne fa una questione di stato. Una low self esteem invece reagirà sempre o vantandosi del tipo “ovviamente lo so, sono fantastica” oppure non saprà come risponderti.

In conclusione, voglio dirti che la divisione low self esteem/high self esteem non deve diventare per te un mezzo per giudicare le tipe che incontri.

Devi solo stare attento a sceglierti chi vuoi al tuo fianco PRIMA ANCORA di mettertici insieme.

La scelta della persona giusta può evitarti un sacco di casini che solitamente vengono a crearsi col tempo in una coppia.

Prevenire è meglio che curare, no?

GESTIRE PIÙ RELAZIONI: “AMICIZIE”

In questo capitolo andrò a parlarti delle cosiddette relazioni occasionali o anche “scopamicizie” che, per brevità e rispetto per ciò che questo tipo di relazione dovrebbe essere, andrò a definirle sotto il nome di semplici “amicizie”.

Chiarisco che con il termine “scopamicizia” voglio indicare una relazione in cui vuoi mantenere un alto livello di libertà sessuale (con più donne) e un basso livello di impegno mentale con la ragazza in questione.

FREE SPIRIT FRAME

Quale deve essere il tuo atteggiamento mentale quando si parla di “scopamicizia”?

Partiamo da un concetto molto importante: **Il frame dello spirito libero.**

Cosa intendo per “Frame dello spirito libero”? Intendo che ciò che vuoi che comprendano le ragazze che ti stanno intorno (potenziali o effettivi tuoi

partner) e le altre persone in generale è
che

**TU SEI LIBERO DI FARE CIÒ CHE
VUOI, LO FAI, E SEI
PERFETTAMENTE A TUO AGIO
CON TE STESSO**

Tutto questo in modo
PERFETTAMENTE NATURALE.

Cosa intendo? Intendo che, alla fine del tuo percorso di crescita, il tuo modo di fare (essere libero di andare a letto e

relazionarti con più ragazze) dovrà essere percepito come la normalità socialmente accettata dalle persone ma soprattutto dalle ragazze che ti stanno intorno come se nella loro testa venisse formulato il seguente pensiero:

“Ok, va a letto con tante tipe... Ma va bene così, è fatto così”

Cosa fare per arrivare a questo livello?

1. **ATTITUDINE DI NON-GIUDIZIO**

Ascoltami.

**NON DEVI MAI, E DICO MAI,
VANTARTI DEL NUMERO DI
RAGAZZE CON CUI VAI A LETTO!**

A volte vedo dei tipi che appena fanno sesso con una ragazza iniziano a narrare le proprie gesta in modo epico con amici e amiche facendo passare la tipa di turno come una troia.

Vantarti è una mancanza di rispetto verso una ragazza che ha riposto della fiducia in te e se dovessi vantarti di quante ragazze ti sei portato a letto ti garantisco che al 100%, se una di queste vedesse come ti comporti, o se una ragazza in generale ti sentisse sparare le tue minchiate ai quattro venti, il primo pensiero che verrebbe a galla sarebbe “Ah ok, quindi è così che parla di me?/ Ah ok, non vorrei essere mai e poi mai una delle sue ‘amiche’”.

NON PARLARE DELLE TUE RELAZIONI!

Solo nel caso in cui la gente ti chieda qualcosa riguardo alle tue relazioni, ammesso che tu ne abbia tante nello stesso momento, mostrati aperto al riguardo e descrivi il tutto come se non fosse una gran cosa.

2. DIVERTITI

Ogni volta che ti trovi fisicamente con una tua amica il focus principale dovrebbe sempre essere quello di passare dei momenti piacevoli con lei, punto.

Cosa dovrebbe essere la vostra relazione: sesso, film, pizza, attività divertenti... Insomma, ci siamo capiti.

Cosa non dovrebbe essere la vostra

relazione: “Ciao, vieni qui, mi sento solo e triste, mi serve del conforto”.
ESISTONO I FOTTUTI AMICI PER QUESTO.

Rientra in questo punto anche il fatto di **non giustificarti.**

Se una delle tue amiche ti “accusa” di essere un playboy l’ultima cosa che devi pensare di fare è quella di scusarti.

3. SCOPALA BENE

Ok, ci sei andato a letto, pensi che sia una ragazza fantastica anche dal punto di vista psicologico e vuoi rivederla per continuare la vostra “scopamicizia”. Cosa fare?

SCOPALA BENE.

Davvero, scopala bene e ti garantisco che sarà lei a tornare da te.

Ho avuto varie esperienze con ragazze che avevano veramente un bel caratterino, hai presente quelle che continuano a stuzzicarti e a sfidarti in modo sfrontato? Quelle.

Cosa è successo dopo che siamo andati a letto? Sono diventate le tipe più dolci che l'universo abbia mai creato, è incredibile. E puntualmente mi scrivevano dicendomi di volermi rivedere.

So che adesso ti starai chiedendo “Cosa

intendi con ‘scoparla bene’?”

Niente voli pindarici strani, molto semplice: lasciati andare.

Se quando siete a letto la tua unica preoccupazione è quella di farla venire e non te la godi, ti metti addosso un sacco di pressione e questo sarà sicuramente percepito.

Per altri utilissimi consigli chiedi a Rocco Siffredi, è meglio.

4. NO NEEDINESS

La **SECONDA** cosa che ti consiglio se vuoi rivedere una ragazza:

NON COMINCIARE A DIVENTARE BISOGNOSO.

Dopo essere stati a letto con una ragazza il 90% degli uomini iniziano a diventare bisognosi. E perché diventano bisognosi? Non tanto perché di natura sono essi stessi bisognosi, bensì per il

fatto che iniziano ad utilizzare la **LOGICA**.

Ti spiego meglio.

Ecco cosa succede nel 90% degli uomini dopo una serata passata in compagnia di una donna:

“Bene, l’ho scopata, **QUINDI** non ho più bisogno di sedurla”

E iniziano a scriverle messaggi del cazzo sdolcinati o altra inutile roba che

fa scendere a ZERO il grado di attrazione del partner.

N.B. EMOZIONI: ricorda che la seduzione NON FINISCE MAI. Per generare attrazione in una donna devi continuamente tenere vivo in lei il fuoco delle emozioni.

La similitudine del fuoco non è casuale. Devi pensare che le donne resettano continuamente il loro grado di attrazione nei tuoi confronti come un fuoco che si spegne sempre. Per far sì che una donna

non si stacchi mai da te e voglia rivederti ANCHE DOPO IL SESSO devi continuamente buttare legna nel camino per fare ardere il fuoco.

La legna sono le emozioni.

Come spiego nel mio primo libro ***SEDUZIONE: Come attrarre qualsiasi donna in modo pratico, naturale efficace***, la donna reagisce SEMPRE in base a quello che le suggeriscono le sue EMOZIONI NEL MOMENTO SPECIFICO IN CUI ACCADONO GLI

EVENTI .

Ti faccio un esempio. Molti ragazzi approcciano una tipa, le prendono il numero e poi si lamentano se il giorno dopo la stessa non risponde. Il meccanismo inconscio che scatta nella testa di una donna è questo:

“Mi hai fatto provare qualcosa di bello
IN QUEL MOMENTO in cui mi hai
fermato per strada? Ok bello, ti dò il
mio numero.

Provo ancora quell'emozione NEL MOMENTO IN CUI MI SCRIVI? NO. Ok bello, non ti rispondo”.

Punto.

Questo esempio vale anche per quello che succede dopo che sei andato a letto con una ragazza: se dopo le belle emozioni vissute insieme non ti prenderai la briga di mantenere vivo quel fuoco che hai acceso la sera prima diventando bisognoso, prevedibile e noioso, scordati pure di rivederla.

Quindi, tieniti questa regola generale in mente:

DOPO AVERLA PORTATA A LETTO LE EMOZIONI SI AZZERANO.

Se tieni in mente questa regola che mi sono inventato ora (LOL) ti sarà più facile essere cosciente di quello che dovrai fare in seguito.

Quindi, parliamo di **MESSAGGI** dopo

il sesso.

Ti dò un consiglio: usa il **CALL BACK HUMOR**.

Il call back humor è molto efficace in quanto ti aiuta a far rivivere le emozioni della ragazza facendo riferimento a qualcosa che è successo quando eravate insieme. Se per esempio quando vi siete visti indossava un vestito con un'icona strana su cui avete scherzato, richiama quel momento il giorno dopo quando le scrivi.

O ancora, mandale una foto che ritrae qualcosa che le è piaciuto particolarmente del tuo appartamento.

Nota: le ragazze sono furbe. Spesso lasciano qualcosa di loro nel tuo appartamento in modo che tu le chiami per restituire loro quell'oggetto (es. una molletta per capelli). La cosa ideale da fare, tuttavia, sarebbe SEMPRE quella di aspettare che sia lei a chiamarti per prima mantenere il tuo INVESTIMENTO il più basso

possibile.

N.B. INVESTIMENTO: Come già trattato nel dettaglio in ***SEDUZIONE:*** *Come attrarre qualsiasi donna in modo pratico, naturale efficace,* l'investimento è tutto ciò che fai nei confronti di una ragazza (parlarle, scherzare con lei, farle regali, cortesie, messaggarle, toccarla, ecc.) e, di riflesso, ciò che lei fa nei tuoi confronti. In generale:

PIÙ INVESTI PIÙ IL TUO VALORE

AGLI OCCHI DI UNA RAGAZZA CALA.

Cerca sempre di investire il meno possibile.

Una buona abitudine per eliminare il problema dello “scrivo prima io o aspetto che mi scriva” è quella di dirle, una volta che esce dal tuo appartamento, di mandarti un messaggio quando arriva a casa (ovviamente con un briciolo di ironia del tipo “Mandami un messaggio quando arrivi a casa, giusto per sapere

se ci arrivi viva oppure no”). Al 99% ti manderà un messaggio che romperà le barriere tra te e lei quando vi vorrete risentire (perché così facendo nella chat del telefono risulterà LEI quella che ti ha scritto per prima dopo essere stata a letto con te!).

Prenditi il tuo tempo per rispondere ai suoi messaggi e a maggior ragione, se è poco reattiva, **LASCIALE SPAZIO**. Quello che **NON** vuoi, ricordiamolo, è essere bisognoso e troppo pressante quindi **NON** cercare un appuntamento

immediatamente il giorno dopo, non
starle addosso.

GESTIRE LE ASPETTATIVE

HEY, NOI CHE COSA SIAMO?

Questa è la faticosa domanda che ti verrà rivolta una volta o l'altra da tutte le “amiche” che avrai.

Come rispondere?

Ti prego, SII ONESTO.

Per essere onesto intendo che devi specificare in modo pacato e rilassato alla ragazza che ti trovi davanti che non vuoi una relazione stabile, che ti vedi con altre tipe, ma che quando siete voi due non pensi a nessun'altra. Questa è la maniera più onesta per esprimere la tua libertà:

“Sei una ragazza fantastica Sara ma, ascolta, tu stai cercando una relazione stabile, lo capisco. Ma non posso darti quello che cerchi, mi spiace. Amo la

mia libertà e sono in un punto della mia vita dove non me la sento di sistemarmi...”.

Estremamente onesto

“...Ma amo quando fai questo o quello e amo come mi fai sentire quando stiamo insieme, sei una persona fantastica, lo sai questo? Amo passare del tempo con te. Non sono solamente pronto ad affrontare una relazione, e nel caso in cui uscissi con altre ragazze questo non vorrebbe dire non rispettarti, quando

usciamo io e te ci siamo solo tu ed io, nessun'altro, non penso a nessun'altra quando siamo fuori io e te. Se non fossi d'accordo con quello che ti sto dicendo, Sara, e mi dicessi che non vuoi più continuare questa cosa lo capirei perfettamente, sei libera di andartene quando vuoi”.

Non sto dicendo che ti devi imparare sta frase a memoria ma con quanto appena detto comunichi alla ragazza che:

- Sei totalmente a tuo agio con te

stesso

- E' una persona comunque importante per te
- Sei rispettoso nei suoi confronti
- Non vuoi ferirla
- Ha la piena libertà delle proprie scelte

Cosa le subcomunichi?

Le subcomunichi che sei una sfida e sarà più portata a rimanere.

Ricorda:

**PIÙ DAI LIBERTA' AD UNA
DONNA DI ANDARSENE, PIÙ
VORRÀ' RESTARE CON TE.**

**La non-necessità di trattenere una
donna a te è forse la cosa che nella
seduzione ti dà il massimo del valore
perché comunica che sei un uomo con un
sacco di abbondanza nella vita e, come
spiego nel mio primo libro, le donne
cercano uomini con ABBONDANZA.**

N.B. COERENZA: quando esprimi

quanto appena detto devi
ASSOLUTAMENTE essere coerente
con ciò che realmente pensi. Solo in
questo modo otterrai il risultato sperato.

Il tuo mindset deve essere “Questa
relazione fa bene a me e fa bene a lei,
nessuno dei due soffrirà, se non sta bene
a lei, è libera di andarsene”.

In caso contrario, quello in cui vedessi
la ragazza come un oggetto, saresti un
egoista. Odio chi tratta le persone come
oggetti.

Se pensi che quanto ho appena detto non funzioni, che non hai mai trovato delle ragazze che la pensassero in questo modo riguardo le relazioni TI GARANTISCO che per il 90% è per il seguente motivo:

Non sei stato sincero.

Fidati che la pressione che esercita la società sugli individui (uomini e donne) è enorme, la società dice che queste cose sono sbagliate ma fidati che la

maggior parte delle ragazze ama questo tipo di relazioni, aspetta solo che tu le tranquillizzi e rimuovi loro la pressione di dosso.

BILANCIA ATTRAZIONE- RAPPORT

Rapport e attrazione sono spiegati MOLTO NELLO SPECIFICO in ***SEDUZIONE: Come attrarre qualsiasi donna in modo pratico, naturale efficace***, tuttavia ti faccio un brevissimo riassunto nel caso in cui tu sia nuovo:

ATTRAZIONE: è la parte del processo seduttivo che, come dice la parola

stessa, “attrae a te” la ragazza con cui ti stai relazionando, la fa incollare a te.

L'attrazione mette quel pepe che serve alla seduzione per essere definita tale.

Essa si compone di:

- Piccole critiche ironiche (NEG)
- Valore
- Inner Game
- Contatto fisico

RAPPORT: è il momento in cui instauri una connessione con la ragazza

scavando nel profondo con assunzioni o domande profonde, serie e personali.

Esaminiamo ora 2 casi in cui ti potresti trovare in una relazione di amicizia di letto o anche in una relazione a lungo termine:

PRIMO CASO: Solo Rapport e zero Attrazione. Nel caso in cui ti concentrossi troppo sulla sua sfera personale e riempissi i vostri momenti passati insieme SOLO di discorsi profondi, complessi e seri, la ragazza

perderebbe l'interesse sessuale sviluppato nei tuoi confronti.

SECONDO CASO: Solo Attrazione e zero Rapport. Se basi soltanto la tua relazione sull'Attrazione la ragazza si staccherà in ogni caso da te dato che non ti sei concesso di aprirti a lei.

N . B . Utilizzare tanto Rapport è consigliato solo nel momento in cui la relazione con la tua amica è già stabile, consolidata e ognuno dei due sa cosa siete... Oppure in una relazione

esclusiva a lungo termine.

Ogni qual volta ti apri ti rendi vulnerabile, e quando sei vulnerabile succedono 2 cose:

1. Trasmetti alla ragazza il fatto che **la vostra relazione è qualcosa di più**. Questo tu non lo vuoi, vuoi che il vostro rapporto si basi sul divertimento e la condivisione di bei momenti, stop.
2. Sei più soggetto ai test della

ragazza perché, ricordalo, LE TIPE
TI TESTERANNO SEMPRE. Non è
colpa loro, come ti ho già spiegato è
la loro natura, inconsciamente
vogliono sempre avere la conferma
che tu sia il partner ideale.

Riassumendo, devi trovare il giusto
bilanciamento tra Rapport e Attrazione
in modo tale da farla rimanere incollata
a te.

QUANDO LE RAGAZZE TI ACCUSANO

Ti capiterà sicuramente che certe ragazze ti accuseranno e si arrabbieranno con te del fatto che esci con altre donne e manifesteranno la loro gelosia in tutta la loro potenza.

“LO SO CHE ESCI CON ALTRE!”
(espressione di disprezzo)

Se cerchi per un momento di bypassare questa frase e ti dimentichi di quello che la società dice sia giusto o sbagliato, ti accorgerai che il vero significato di queste parole è “Oh mio dio, sei un ragazzo che mi manda fuori di testa, mi ecciti un casino e non riesco a fare a meno di te. Ora ti testo e dovrai fare 2 cose:

- **NON GIUSTIFICARTI**
- **RENDERE LA SITUAZIONE PIÙ**

**CREDIBILE POSSIBILE IN
MODO CHE IO NON MI SENTA
UNA POCO DI BUONO** (mostrami
che ci tieni a me e che sei ancora un
maschio Alpha)

Quindi, cosa devi fare?

Quello che ho detto prima:

1. Dille la verità
2. Sii coerente e credibile
dicendole quanto ci tieni a lei
comunicandolo sia a livello verbale

che a livello non-verbale (es. abbracciandola)

Ricorda che quello che inconsciamente una donna vuole è

STARE BENE CON TE IN QUEL MOMENTO.

Anche nel caso uscissi con venti ragazze diverse ma **OGNI VOLTA** che esce con te la tua “amica” si sente da dio, se sei stato sincero non importa se esci con 10, 100, 1000 donne alla volta.

QUANDO I TUOI AMICI TI ACCUSANO

Capiterà sicuramente che alcune persone o “amici” che ti stanno intorno, vedendo la tua totale naturalezza del gestire più relazioni in contemporanea, tenteranno di fare “alpha shaming” su di te accusandoti di essere uno sporco manipolatore e prendendo le parti del politically correct di turno. Tutto questo spesso davanti ad altre ragazze (scopo =

tentare di farti disprezzare da loro).

“VAI A LETTO CON UN SACCO DI TIPE, SEI UN MANIPOLATORE!”

Bene, anche qui, cosa viene subcomunicato?

“Sono fottutamente geloso ma non avrò mai il coraggio di ammetterlo né il coraggio di muovere il culo e ottenere le tipe che voglio quindi faccio il mongoloide cercando di farti fare una figura di merda”.

Soluzione:

- Sorridi
- Scherzaci sopra (es. “ahahah hai ragione, sono un coglione, ma sono fatto così ahahah)
- Non andare in conflitto con loro
- Non ti vantare

RELAZIONI A LUNGO TERMINE

Per quanto tu possa immergerti nella vita ed avere tante ragazze, arriverà un momento del tuo percorso in cui sentirai inevitabilmente la necessità di sistemarti (anche se, per quello che ti spiegherò tra poco, sarai portato inevitabilmente a guardare altre tipe). Come gestire questa cosa?

Dopo aver letto questo capitolo avrai ben chiare nella tua testa le “dinamiche dell’amore”, la differenza tra abbondanza e scarsità e come trovare “quella giusta”.

Premetto che come la penso io è qualcosa di molto controverso e ti sarà difficile comprendere alcune cose. Se non ti trovi con quello che dico e reputi che siano tutte cazzate prendi solo ciò che di questo libro ti è servito e butta il resto, libero di scegliere.

MONOGAMIA

Monogamia, ovvero, avere un solo partner sessuale per tutta la vita.

La monogamia è un concetto che è stato promosso per CENTINAIA DI ANNI dalla narrativa mainstream romantica.

Esiste la monogamia?

La risposta è:

SIAMO SCIMMIE, NON ESISTE LA
MONOGAMIA.

La forme più intelligenti di esseri
viventi a noi conosciuti sono i *bonobo*,
una particolare forma di scimpanzè che
alcune ricerche hanno scoperto avere un
patrimonio genetico simile per il 94% a
quello dell'*homo sapiens*.

Ora, se ti piacciono le scimmie vai a
vederti su wikipedia il perché e il per
come questi primati sono simili a noi ma
il punto è questo: l'essere più vicino a

noi in termini di genetica NON È
MONOGAMO.

Questa sembra veramente una
spiegazione semplicistica e forse lo è
ma ormai è acclarato come la
monogamia sia soltanto una
sovrastruttura sociale.

La cultura occidentale ha scelto la
monogamia tanti secoli fa, per tutelare la
fertilità, evitare le malattie sessualmente
trasmissibili, dare alla prole maggiori
garanzie di sopravvivenza,

assicurandole sostegno umano ed economico (e sappiamo che per rendere autonomo un figlio ci vogliono circa 30 anni).

Psicologicamente, la monogamia e la fedeltà hanno l'elemento dell'esclusività: “devi amare me e nessun altro, devi fare l'amore con me e con nessun altro”. Questa esclusività dà l'illusione della sicurezza per la sopravvivenza, sicurezza esistenziale, e allontana la paura della solitudine, la paura di non farcela da soli.

Se questo ragionamento ti torna sono contento, se invece vuoi altre spiegazioni, vai su internet. E' pieno di gente che ti spiegherà di come la monogamia sia un'invenzione dell'uomo.

Non ti sei mai chiesto come mai anche se stai con la ragazza migliore del mondo ti viene sempre voglia di guardare altre ragazze? E magari in questi casi ti senti anche sporco.

La risposta sta nella tua natura:
**L'UOMO E LA DONNA NON SONO
FATTI PER LA MONOGAMIA.**

E' così semplice. Non sei tu che sei sbagliato, è la natura che è perfetta. Siamo fatti per stare con più partners.

Ovviamente sei libero di vederla come vuoi. Accetta la verità che ti fa stare meglio.

Se la vediamo dal lato più "romantico" e "socialmente accettato" dalla

medaglia, infatti, lo stare insieme in un rapporto esclusivo con una persona è comunque un atto nobile e coraggioso perché sfida le leggi della natura e presuppone un impegno psicologico da entrambe le parti per progettare qualcosa (a volte) di più grande.

Quindi, riassumendo, la monogamia è una sovrastruttura creata dall'uomo alle cui basi sta il "bisogno di sicurezza sociale" (non biasimabile aggiungerei) che è stato giustificato e pompato pesantemente nelle menti di centinaia di

generazioni dalla narrativa mainstream (poemi cavallereschi, canzoni, romanzi, film).

Chiudo questo excursus con questa stronzata:

CREDO CHE IN UN SECOLO ABBIA AVUTO PIÙ INFLUENZA **DISNEY** SULLA STORIA DELLA MORALE DI QUANTO LA CHIESA CATTOLICA NE ABBIA AVUTA IN 2000 ANNI.

A buon intenditor...

Detto questo, lo so che è una botta morale ma è veramente importantissimo che ti faccia entrare nella testa ciò che ho appena spiegato NON per ripudiare l'idea della monogamia, MA per accettare l'idea che questa non sia naturale e vivere bene con questa realtà.

Ripeto, **non ti devi sentire sporco** se stai con una ragazza ma senti l'attrazione per altre donne.

Analizzando le relazioni a lungo termine se ne individuano di 2 tipi:

- **Queen relationship**
- **Exclusive relationship**

Vediamole ora con ordine.

QUEEN RELATIONSHIP

La “queen relationship” (altro termine che mi sono inventato al momento) è una relazione in cui mantieni una certa libertà sessuale vedendoti con più ragazze ma instauri un rapporto profondo e duraturo con solo una di queste.

E’ per questo che la tua lei la

chiameremo anche la tua “regina” dando per scontato, da ora in poi, che sia la donna che, TRA TANTE ALTRE, domina il tuo cuore.

Ps. Come deve essere idealmente la tua “regina”?

- Attraente (per te)
- Intelligente (per te)
- Socievole
- Con un’alta autostima

Sembra quasi la descrizione della *First*

Lady descritta in **SEDUZIONE**: come diventare un leader, attrarre qualsiasi donna ed essere il più popolare di tutti.

GESTIRE LE ASPETTATIVE

Come per le scopamicizie vediamo ora la gestione delle aspettative per quanto riguarda la tua “**regina**”.

Il **mindset** da tenere per far sì che la tua lei non si crei le aspettative sbagliate è:

“Hey Fede, la tua posizione come mia “regina” non è assolutamente in pericolo. Il sesso è meraviglioso, il

Sesso è naturale. Ne ho fatto tanto, con tante ragazze e anche con te, ma non c'è niente che possa cambiare il mio amore per te, qualunque cosa accada. Il nostro amore è molto più forte di qualsiasi cosa, al nostro amore non serve neanche la monogamia sessuale per essere forte, perciò io sono libero di fare sesso con altre ragazze, se mi capita, come tu sei libera di fare sesso con chi vuoi”.

Ascoltami bene. Se anche non farai mai sesso con altre ragazze perché credi che oltre alla fedeltà mentale in un rapporto

ci debba essere anche la “fedeltà fisica” (anche se, ripeto, non è una cosa naturale), **QUESTO DEVE ESSERE IL TUO MANTRA.**

Fidati che nel momento in cui interiorizzerai questo modello di pensiero da ora in poi ti sarà TUTTO più semplice.

Questa è la fottuta libertà.

Essere legati da un legame forte a livello mentale, essere fedeli da quel

lato in modo sincero, ma allo stesso tempo assecondare la propria natura di esseri non monogami ritenendosi liberi di passare piacevoli momenti fisici anche con altre persone.

So che è veramente difficile da capire e da accettare, ma prova a farti il culo per crearti abbondanza, trova la tua “regina” e tenta di VIVERE questo mantra.

Mi dirai poi se ho torto o ho ragione.

N.B. Nel caso in cui volessi amare

particolarmente una persona ma fare sesso occasionale con altre donne è **ESSENZIALE** che ci sia **RECIPROCIÀ** in questo. Non puoi pretendere di essere libero di fare quello che vuoi se anche l'altra persona non è libera. Questo sarebbe egoismo.

Voglio però rassicurarti su una cosa. Se anche concederai alla tua donna di fare sesso anche con altri uomini **CREDIMI** che questo accadrà veramente molto di rado e questo non perché gli uomini sono più stronzi delle donne ma per un

fattore naturale:

1. **Mente maschile:** “provo attrazione per più donne, voglio soddisfare i miei istinti”
2. **Mente femminile:** “voglio essere scopata bene”

Qui ti ho riassunto in modo grezzo che cosa è emerso da diversi studi scientifici riguardanti le relazioni uomo-donna (se vuoi più info su questi esperimenti, come sempre, internet).

Come vedi sia dalla parte dell'uomo che dalla parte della donna ci sono i presupposti per una "non-esclusività" sessuale MA, se un uomo ha la necessità naturale di avere più partner sessuali, una donna (sempre per il discorso delle emozioni di cui ti parlavo sopra) ha maggiore necessità di fare del sesso di qualità.

Questo vuol dire che se rispetterai quello che ti ho detto di sopra, SCOPALA BENE, **raramente cercherà dei rapporti occasionali con altri**

ragazzi.

EXCLUSIVE RELATIONSHIP

Ed eccoci arrivati alla parte più mainstream del libro. Le relazioni esclusive.

Con relazione esclusiva intendiamo una relazione in cui decidi di tua spontanea volontà di impegnarti seriamente dal punto di vista sia fisico che mentale con **UNA SOLA** persona.

E no... Non c'è la via di mezzo... O sei sincero e dici alla tua ragazza che hai rapporti occasionali anche con altre donne (impostando il frame della queen relationship), oppure, se prendi la via dell'esclusività, NON puoi avere altre ragazze. Che sia chiaro.

Quelle esclusive sono di gran lunga i tipi di relazione più diffusi nella società per i motivi che ho elencato quando ho parlato della monogamia.

Ora, partendo dal presupposto ineliminabile che la monogamia non esiste, una relazione esclusiva comporta un grossissimo impegno da parte di entrambe le parti (più dalla parte dell'uomo che della donna) affinché il rapporto di coppia rimanga il più stabile possibile.

N.B. QUESTIONE DI CHIMICA: la “fedeltà” di un partner rispetto all'altro e la “non-necessità” di avere più rapporti sessuali con persone diverse dal partner scelto è solo una banale,

fottutissima questione di chimica.

L'ossitocina è una delle sostanze che produce una parte del nostro cervello chiamata ipotalamo.

Questa molecola ci fa sentire felici ma allo stesso tempo è anche la responsabile del comportamento della coppia: essa accresce o diminuisce nell'uomo o nella donna la necessità di un rapporto esclusivo con il partner, il suo affiatamento nei suoi confronti e il desiderio di avere rapporti sessuali solo

con lei/lui.

Quando l'ipotalamo produce poca ossitocina TUTTI, uomini e donne, sono più portati al “tradimento”, TUTTI.

Mettiamo in chiaro una cosa una volta per tutte: **l'uomo** (come comunque ho già accennato) è **più incline al tradimento** della donna.

Questo perché?

Perché il testosterone, ormone

prettamente maschile, inibisce leggermente gli effetti dell'ossitocina e il maschio si ritrova comunque ad averne in minore quantità rispetto alla femmina che comunque, per ragioni naturali, ne produrrà una quantità maggiore perché questa molecola è necessaria durante il parto e l'allattamento.

Se la prossima volta senti qualcuno/a che inizia a rompere i coglioni intavolando un discorso su chi tradisca di più o di meno tra l'uomo o la donna,

bhe, ora sai la risposta.

Allo stesso modo, la prossima volta che stai con una donna e senti di “non volere nessun’altra oltre che lei”, ricordati che è solo una mera questione di ossitocina, ne avrai un casino in corpo ma non è la tipa con cui stai insieme che è la migliore al mondo, è il tuo cervello che la rende tale... E prima o poi l’ossitocina calerà, te lo dico.

NON
STRONZATE.

RACCONTIAMOCI

TROVARE “QUELLA GIUSTA”, O MEGLIO, SCEGLIERLA

Perché voglio che ti concentri sul concetto di “scegliere” quella giusta e non “trovarla”?

Perché quella giusta

**DOVREBBE SEMPRE PARTIRE DA
UNA SITUAZIONE DI**

ABBONDANZA E NON DI SCARSITÀ!

Questo è quello che succede al 99% degli uomini (dura realtà):

Il 99% degli uomini **NON HA LA MINIMA IDEA** di come sedurre la donna che vogliono quando vogliono e dove vogliono (argomento del mio primo libro)

e **NON HA LE PALLE** di prendere in mano la propria vita e gestire il proprio

gruppo sociale in modo da conoscere sempre nuove ragazze (argomento di ***SEDUZIONE: come diventare un leader, attrarre qualsiasi donna ed essere il più popolare di tutti***)

Conclusione: il 99% degli uomini sono inetti e, non potendo SCEGLIERE le donne che vogliono si ACCONTENTANO della prima tipa che conoscono nella loro cerchia sociale (lavoro, bar, locali, amici) sulla quale non hanno il controllo. La tipa per puro culo ricambia il loro interesse ed ecco

che viene idealizzata e vista come “quella giusta”.

Fosse solo questo il problema... Il vero problema viene dopo; molte persone intrecciano una storia esclusiva e a lungo termine perché sono sole come un cane e magari stanno pure insieme degli anni, si sposano e hanno figli autoconvincendosi che “amano” la persona che hanno al loro fianco e che i problemi che sorgono nella coppia “devono essere risolti insieme” (e puntualmente succedono casini) quando

invece vi è un più grave problema di fondo di incompatibilità.

Ma restiamo sugli uomini.

Ti faccio una domanda:

Se avessi a disposizione tutte le donne della terra, pronte a stare con te ora, cosa faresti?

La risposta è semplicissima:
SCEGLIERESTI quella che reputi migliore sia dal punto di vista fisico che

da quello psicologico.

**E' QUESTO IL MINDSET CHE
DEVI AVERE QUANDO SI PARLA
DI "TROVARE QUELLA GIUSTA"!**

PRIMA ti crei la tua abbondanza (primo
e secondo libro), POI selezioni la tua
LEI.

Punto.

AMORE: TI STAI PRENDENDO PER IL CULO?

Porca puttana non vedevo l'ora di parlare di questo argomento!

“AMORE”...

La parola più abusata del pianeta.

Situazione tipo:

conosci una ragazza, vi “piacete” e decidete di mettervi insieme e iniziate a vedervi come degli “innamorati”.

Domanda:

**SEI VERAMENTE INNAMORATO
DI LEI OPPURE SEI
INNAMORATO DEL TUO
DESIDERIO DI ESSERE AMATO?**

C'è una grossissima differenza.

Sai, molti ragazzi si sentono abbattuti perché non ottengono quello che vogliono, girano sempre con la solita compagnia, vedono sempre le stesse facce, non sanno come conoscere ragazze nuove, subiscono un bel po' di rifiuti dalle donne e, come ho già spiegato, si trovano in una situazione di SCARSITÀ.

E qual è

IL

CLASSICO

FOTTUTO

PENSIERO

che si instilla nella mente del 99% dei ragazzi in questa situazione?

“SE SOLO TROVASSI UNA RAGAZZA CON CHE MI AMI CON CUI POTESSI ESSERE ME STESSO...”

Premettendo che NON devi trovare UNA PERSONA per essere te stesso ma sei tu che con l'essere te stesso devi attrarre l'altra persona, questo pensiero è ciò che innesca la tragedia:

Una persona con un tale mindset è DESTINATA a stare insieme alla persona sbagliata, perché, come ho già spiegato, accetterà la prima persona che PER PURO CULO non lo farà sentire solo e gli farà provare una pseudo-sensazione di essere innamorato.

Ma questa è un'illusione, una maschera.

E questo te lo dico perché anche io mi sono trovato nella **STESSA IDENTICA SITUAZIONE**.

Quindi, ricorda, se vuoi crearti una **SANA, FELICE e SOSTENIBILE** relazione esclusiva a lungo termine è necessario che tu faccia un grosso lavoro su te stesso per crearti **abbondanza** nella vita.

Solo POI potrai pensare a stare insieme

esclusivamente ad una ragazza per molto tempo.

Se non sai come crearti abbondanza in modo pratico ed efficace dai un'occhiata ai miei **due libri precedenti**.

L'AMORE NON E' DOLORE

Credo che nessuno sappia che cos'è l'amore, e credo anche che chi si arroga il diritto di definirlo è uno stupido coglione.

L'amore esiste, o forse no...

Forse è solo una "parola" per categorizzare un insieme di sensazioni

che l'uomo, essendo un ritardato, non riesce a definire.

Chi lo sa...

Fatto sta che:

- L'amore **accade naturalmente**: l'amore non dovrebbe MAI, e ripeto, MAI essere identificato sotto concetti quali “matrimonio”, “fidanzamento”, “patto tra uomo e donna” e altre **PUTTANATE** di questo genere.

MAI CAZZO!

- L'amore, come viene romanticamente definito, ha come base imprescindibile **L'ATTRAZIONE SESSUALE.**

Niente fiori, niente cene romantiche, niente principi azzurri.

Pura attrazione sessuale.

Amore e sesso, a differenza di

quello che ci ha sempre insegnato la società, sono profondamente legati. Questo significa che non dovresti mai e poi mai dichiarare di essere “innamorato” di una donna se non ci hai mai fatto sesso.

L'amore **NON** è:

- “Non posso smettere di pensare a lei” (**DOLORE**)
- “Ho bisogno di lei nella mia vita” (**DOLORE**)
- “Non posso vivere senza di lei”

(DOLORE)

Questo, cazzo,

NON

E'

AMORE!

Questa è una stupida, ignorante illusione
creata dalla scarsità, dal desiderio,
dalla ricerca disperata di un briciolo di
amore.

Il **frame** entro il quale dovrebbe essere racchiusa una relazione esclusiva è:

“Oh mio Dio, amo la mia vita. Non potrei essere più felice di come sono ora e non voglio altro. Metto tutto me stesso nel mio lavoro e nelle mie passioni e ti amo Vale. Ho un sacco di donne che potrei avere e un sacco di donne mi vogliono ma scelgo te perché con te sto particolarmente bene. Io non ho bisogno di te e non sei il centro della mia esistenza, io vivo appieno la mia

vita come tu vivi la tua ma vorrei intrecciare le nostre vite perché sarebbe fantastico”.

Questa, secondo la mia esperienza, è la forma MIGLIORE E PIÙ ALTA del cosiddetto “AMORE”.

COME FAR
FUNZIONARE UNA
RELAZIONE
ESCLUSIVA:
RIFLETTI SU
ALCUNI CONCETTI

Quando si parla di amore credo che si
assolutamente necessario riflettere su
alcuni concetti **ESSENZIALI** per capire

se la relazione esclusiva che si sta per scegliere è guidata da un sentimento vero o è un insieme di pensieri distorti che porteranno inevitabilmente al collasso del rapporto.

1. “RISPETTO”

AHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHAHA

Questa è la grassa risata che mi faccio quando sento parlare i ragazzi che seguono a proposito del “rispetto” da tenere nei confronti dell’altro partner in una

relazione esclusiva.

Alcuni ragazzi/ragazze confondono la parola “rispetto” con la parola “essere zerbini”.

Sono serio, conosco dei ragazzi che credono che il rispetto sia il precludere alla ragazza ogni contatto sociale con altri ragazzi; conosco delle ragazze che dicono che è “mancanza di rispetto” che quando non sono con il loro ragazzo lui vada con i suoi amici in discoteca a ballare.

Questa è FOLLIA e PARANOIA, non è mancanza di rispetto.

Quando si parla di rispetto in una coppia (in relazione esclusiva) credo che (questi consigli valgono che tu sia uomo o donna):

1. **Non si debbano mettere a priori dei paletti alla libertà del partner:** se conosci una ragazza che è molto aperta e parla con tutti, la cosa peggiore che puoi fare è iniziare

a dirle che cosa ti dà fastidio e cosa non ti dà fastidio che faccia (ad esempio parlare con un tale ragazzo o con un altro). Se la tua ragazza fa “qualcosa che ti dà fastidio” non è lei che ti manca di rispetto, sei tu che sei un DEBOLE COGLIONE con un Inner Game sotto i piedi e non riesci a gestire le tue emozioni. Se all’inizio del rapporto non vi metterete paletti a vicenda, col passare del tempo nessuno potrà recriminare all’altro di “essere cambiato”. L’unico paletto che potete

mettervi a vicenda è quello di **non andare a letto con altre persone**. Punto, il resto sono paranoie.

2. **Non bisogna tentare di cambiare il partner. NON HAI ALCUN DIRITTO** di farlo, vedrai che comunque il tuo partner cambierà da solo per la tua influenza passiva.

3. Il rapporto debba essere guidato da una cosa sola: **FIDUCIA ASSOLUTA**. Vedila come un “occhio non vede, cuore non duole”.

Devi capire che, se tu per primo te ne sbatti il cazzo delle pippe mentali, sviluppi un buon Inner Game e ti scegli il partner come ti ho spiegato, **TI GARANTISCO** che non perderai mai la tua ragazza. Il tuo mindset (se vi siete posti in testa entrambi di non avere rapporti sessuali con altri uomini/donne dovrebbe essere “Io posso fare quello che voglio e lei può fare quello che vuole, nel momento in cui la becco palesemente in atteggiamenti intimi con un altro la mollo su due piedi”.

2. NON DARE MAI IL 100%!!!!

Questa credo che sia una delle regole più fondamentali che esistano per far funzionare qualsiasi tipo di relazione. Questo è il **SEGRETO** per cui è da anni che non vengo più mollato da una ragazza.

Ti spiego meglio.

Cosa fa il 99% dei ragazzi che conosce una tipa e ci inizia ad uscire?

Fin dall'inizio danno il 100% di se stessi!

Cosa fanno in particolare?

Niente di speciale, le solite robe: dichiarazioni d'amore incredibili, regali, gesta eroiche per dimostrare alla donna quanto ci tengono alla loro relazione, si spingono troppo in là con i complimenti, dicono alla tipa con cui stanno che è la migliore del mondo (sì, come no... LOL) e che una così non

l'hanno mai trovata, fanno conoscere alla ragazza amici, parenti, cani, gatti e lampioni, spendono un botto di soldi in attività di coppia (vacanze, cene, ecc.), vogliono vedere la nuova ragazza un giorno sì e un giorno sì e molto altro.

Tutto questo e non sono manco trascorsi due mesi da quando hanno cominciato a vedersi!

E cosa succede la maggior parte delle volte?

La tipa di turno resta inizialmente folgorata da questa valanga di attenzioni e reagisce in modo veramente molto buono a questa doccia di emozioni, dopotutto viene trattata come la “principessa” di turno, e vivere una fiaba inizialmente le piace. Quindi probabilmente ricambierà i “Ti amo veramente tanto, non mi sono mai sentito così” con degli “Oddio, sei un ragazzo così perfetto, mi sento in difetto perché da te ho solo da imparare! <3”

Poi la tipa realizza che a livello emotivo

non è quello che vuole perché avere una persona così disponibile h24 le fa scendere ogni tipo di attrazione nei suoi confronti e con una scusa o con un'altra lascia il ragazzo con motivazioni strane (dando per esempio la colpa a se stessa) perché razionalmente non sa realmente spiegare come mai non le piace il principe azzurro.

Ti ricordi quando abbiamo parlato della bilancia attrazione-rapport? Ecco, l'attrazione non è solo data da **processi attivi** (cose che fai per attrarre la

ragazza es. toccarla, scherzare, ecc.) ma anche da **processi passivi** (cose che NON fai).

Ecco, è **FONDAMENTALE** che all'inizio del rapporto (dopo la prima volta che andate a letto per intenderci) tu dia alla ragazza con cui hai deciso di uscire **SOLO IL 10%** della tua energia mentale.

Ricorda che LEI NON E' AL CENTRO DELLA TUA ESISTENZA!

Ma neanche lontanamente...

Rifletti su questa cosa...

Tu “daresti il mondo” ad una persona che nemmeno conosci?

Perché diciamoci la verità, una ragazza non la conosci veramente nemmeno dopo che ci stai insieme un anno, forse non la conoscerai mai.

La risposta è NO!

E' per questo che è importantissimo che tu dia solo il 10% delle tue energie alla ragazza in questione mantenendo comunque il tuo ruolo di maschio alpha (Inner Game alto). Facendo in questo modo creerai nel suo cuore un **vuoto** assolutamente positivo. Non sarai controllabile, non sarai manipolabile, sarai imprevedibile.

Tutte cose che fanno IMPAZZIRE le donne.

Se quando la tua ragazza ti manderà un

messaggio del tipo “Sei completamente diverso dagli altri che ho avuto!”, invece di risponderle il solito “Anche tu amore mio, ti amo tantissimo!”, le risponderai una roba del tipo “Eh sì, devo ammettere che sono un po’ autistico” (smile da figlio di puttana), oppure un semplice e arido “grazie”, TI GARANTISCO che la attrarrai in un modo allucinante perché sentirà quella mancanza di “affetto” positiva che la spingerà a ricercarne ancora di più in te.

Ancora, non cominciare a portar fuori in

ristoranti di lusso la tua tipa conosciuta da un mese, o a portarla in vacanza se la conosci da poco, queste cose fregano agli sfigati che credono nella romantica cultura mainstream,

ricorda che se TU stai bene LEI lo percepisce e starà bene anche lei per via dei suoi neuroni specchio.

Se state bene insieme i luoghi in cui trascorrete il vostro tempo non contano.

In generale, un investimento (te ne parlo

meglio in ***SEDUZIONE: come attrarre qualsiasi donna in modo pratico, naturale, efficace***) troppo elevato nei confronti di una ragazza, che vi vogliate rimorchiare a vicenda o che vi vogliate impegnare in una relazione, **NON VA MAI BENE.**

Ecco perché in una relazione esclusiva a lungo termine consiglio di dare il 10% all'inizio e man mano aumentare fino ad arrivare non oltre il 60% quando vi conoscerete meglio (dopo minimo un anno).

Il 100% non lo dovresti dare mai perché la tua vita non è lei.

Ripeto: LEI NON E' LA TUA VITA!

So che ti può sembrare cinico e triste ma dando il 100% ti assicuro che perderai i tuoi amici in primis e subito dopo lei.

Spesso faccio questo esempio per definire la mia concezione di “amore” e come, secondo me, dovrebbe essere una relazione per funzionare:

Hai presente l'applicazione Spotify?

Spotify ti permette di ascoltare tutta la musica che vuoi, quando vuoi e dove vuoi attraverso una connessione a internet da qualsiasi dispositivo.

Di Spotify c'è la versione Premium e la versione Standard.

Nella versione Standard (che è gratuita) ci sono le inserzioni pubblicitarie e se hai una canzone che ti piace

particolarmente non puoi ascoltarla direttamente ma devi cercare l'artista che ti piace e cliccare su "riproduzione casuale" aspettando che prima o poi venga passata la canzone che vuoi sentire.

Nella versione Premium questo non succede dato che paghi per far sì che l'ascolto della musica non sia interrotto dalla pubblicità e per far sì che tu possa scegliere quando vuoi di riprodurre una canzone in particolare.

Se utilizzi anche tu questa applicazione sai di cosa parlo.

Quindi, riassumendo:

- Versione Premium: niente pubblicità, puoi scegliere quando vuoi la canzone che vuoi ascoltare.
- Versione Standard: pubblicità, la riproduzione della musica è casuale e devi aspettare che prima o poi la canzone che ti piace venga riprodotta.

Ora ti faccio una domanda.

Immaginati di avere una canzone che quando la senti ti fa emozionare tantissimo.

Immaginati di avere la versione Premium di Spotify. Che cosa fai per ascoltare la tua canzone? Digiti il suo titolo nella barra di ricerca, premi play e la ascolti.

Oh, che figata, bellissima!

La canzone ti piace un sacco tanto che la ascolti e la riascolti (tanto ce l'hai sempre lì a portata di mano) ma arriva un momento in cui, che strano, non senti più quell'emozione che ti dava le prime volte che la ascoltavi. Anzi, magari dopo un po' ti annoia anche.

Ora invece immaginati di avere la versione Standard di Spotify e di voler sentire la tua bellissima canzone preferita. Cosa fai? Digiti il nome dell'artista e premi il pulsante verde "riproduzione casuale".

Ok, magari quel giorno ti è andata male e quella canzone non viene riprodotta ma ti garantisco che quando, all'improvviso, tra tutte le canzoni che non hai scelto tu di ascoltare, passa quella che ti piace

CAZZO COME TE LA GUSTI!

Questo perché?

Perché non hai mai avuto quella canzone a portata di mano, non l'hai mai avuta

disponibile al 100% come nella versione Premium. Ma è questo il bello! E' inaspettata, imprevedibile... Bellissima.

Quando hai tutto a disposizione, h24, può sembrarti grandioso all'inizio ma poi l'interesse scema e passi subito ad altri interessi.

Questo è l'AMORE!

Libertà, imperfezione, imprevedibilità.

Togliti dalla testa cazzate da liceale come: “Sei il mio tutto”, “Senza di te non posso vivere”.

L'amore e la passione vera nascono solo quando l'altro non ti ha nel tuo totale, quando ti cerca perché non ci sei.

SMETTIAMOLA CON LE CAZZATE!

3. GELOSIA

La gelosia è il sentimento del debole per eccellenza.

Riflettici, sei geloso quando non conosci il tuo ascendente sull'altra persona, quando non sai che effetto procuri al tuo partner.

La gelosia comincia nel momento in cui il tuo cervello inizia a domandarsi “Mi ama ancora?”, “Che cosa prova realmente per me?”, ed è in quel momento che inizi ad avere fottutamente paura che qualcuno ti porti via la tua ragazza o che peggio, lei trovi qualcuno che le piace di più e ti sfanculi.

Come puoi intuire quindi, la gelosia nasce da una profonda insicurezza interna, una non-conoscenza delle proprie possibilità, una non-conoscenza di se stessi. In poche parole, da uno scarso Inner Game.

Nel momento in cui segui il percorso che ti ho insegnato per sviluppare il tuo Inner Game vedrai che diventerai man mano sempre meno geloso.

P s . Esistono persone, soprattutto

ragazze, che ritengono che se il partner non è geloso ALLORA non va bene perché non ci tiene a lei/lui.

MA PORCA PUTTANA!

Capisci in che società malata viviamo? Per tenere alla mia ragazza DEVO essere geloso...

Come ho ribadito più sopra l'**AMORE NON E' DOLORE**, l'amore non dovrebbe essere costretto nè da vincoli sociali nè da vincoli materiali. La

gelosia provoca dolore (più o meno grande) nella persona che la prova, quindi non fa parte dell'amore. Punto cazzo! E' così semplice!

Se l'altra persona non è gelosa di te dovresti solo farle un applauso perché vuol dire che rispetta la tua persona e ripone in te piena fiducia.

4. POSSESSO

Quante cazzo di volte sento dire ai ragazzi o alle ragazze “Lei è mia”, “Lui

è mio”!

Ok ok, a volte ste frasi sono puro modo di dire ma la maggior parte delle persone la pensa in questo modo.

E in teoria se hai una ragazza e ti chiedessi di chi è lei molto probabilmente mi risponderesti anche tu: “E’ mia, di chi deve essere?”.

Ok, che stia con te non c’è alcun dubbio ma per vivere meglio una relazione dovresti riprogrammare la tua mente sul

fatto che:

LEI NON E' DI NESSUNO!

Lei è libera di fare e dire ciò che vuole (nel rispetto della tua persona, ovviamente). Lei non è un oggetto di tua proprietà ma un essere libero che ha il potere di sfanculararti in ogni momento.

So che è veramente banale come affermazione, ma è necessario che una cosa del genere venga ribadita perché TROPPIA gente è ancora fissata con sta

cazzata che quando ci si mette insieme a una persona essa automaticamente diventa una proprietà personale.

Più farai sentire alla tua lei la pressione del possesso, più lei si sentirà costretta in una gabbia creata da te e la probabilità che la vostra relazione vada a puttane sarà veramente molto più alto.

5. SOLITUDINE

Prima di scegliere di impegnarsi in una relazione esclusiva a lungo termine e

prima ancora di scegliere la tipa giusta è
ASSOLUTAMENTE NECESSARIA
una cosa:

DEVI IMPARARE A STARE SOLO.

Lo stare bene nella solitudine prolungata è una delle abilità più potenti che un uomo possa avere.

Questo non perché ti sto dicendo di farti monaco ed andare a vivere in una grotta, attenzione.

Sto dicendo che è solo dalla “NON-NECESSITA’” di stare con qualcuno che troverai abbondanza di donne di qualità nella tua vita.

Lo stare bene da soli equivale allo stare bene con se stessi e di conseguenza anche con l’aver sviluppato un Inner Game solido come l’acciaio.

Riflettici, quanto più svilupperai il tuo Inner Game tanto più non sentirai la necessità di avere a tutti i costi qualcuno al tuo fianco per essere completo, sarai

TU già completo in te stesso e questo farà sì che tu ti possa conoscere meglio sviluppando ALTRO Inner Game.

Un circolo virtuoso.

Ciò detto, non voglio assolutamente dirti di obbligarti alla solitudine forzata e di non provare a conoscere nessuna ragazza, sarbbe da folli.

Ti sto solo indicando il **mindset migliore** per avere fin dall'inizio il **CONTROLLO TOTALE** sulla tua

relazione:

“Ok Chiara, tu non mi servi per stare bene, la mia vita è già meravigliosa così com'è. Se vorrai vivere dei piacevoli momenti con me bene, ma non sarai tu la fonte della mia felicità”

Questo è il mantra migliore che posso darti per far evolvere la tua relazione con le donne ad un livello successivo.

Sembra una frasetta del cazzo, lo so, ma fidati che solo **nel momento in cui non**

necessiterai di nessuno per essere felice attrarrai un numero esagerato di persone, e solo nel momento in cui avrai la mente lucida riuscirai a SCEGLIERE la donna giusta.

Ti faccio un esempio: esistono dei ragazzi che non sanno proprio stare da soli. Sono quei tipi di ragazzi che perlopiù prediligono le relazioni esclusive e generalmente le portano avanti per un periodo di tempo medio-lungo fino a quando si lasciano e **NECESSITANO** subito di un'altra

relazione per **colmare il vuoto** creato.

Ma questo perché?

1. Non sanno stare da soli
2. Non hanno abbondanza

E' quello di cui ti parlavo più sopra riguardo al fatto che l'amore è il risultato di attrazione fisica e **ABBONDANZA**. L'abbondanza paradossalmente la ottieni quando non ti fa differenza essere solo o stare con qualcuno.

Quindi, per far sì che la tua relazione a lungo termine funzioni, lavora sulla solitudine.

COME GESTIRE LA FINE DI UNA RELAZIONE E SMETTERE DI SOFFRIRE: I 2 METODI

Eccoci arrivati all'ultimo capitolo di questo libro: cosa fare quando si viene lasciati.

Essere lasciati è qualcosa di veramente doloroso e certamente ognuno reagisce a modo suo a questo tipo di dispiacere. So perfettamente che come mi comporterei io se dovessi venire lasciato potrebbe essere molto diverso da quello che faresti tu in una situazione del genere.

Per questo ho voluto dividere questa sezione in 2 parti, una che chiamerò “Mainstream Method”, e una che chiamerò “Inner Game Method”. Queste due parti descrivono due differenti approcci che puoi utilizzare per

fronteggiare la fine di una relazione esclusiva a lungo termine.

Il vantaggio di trattare lo stesso tema tramite due diversi metodi è quello che tu possa utilizzare il metodo che preferisci di più in base alla tua personalità. E' difficile infatti essere completamente slegati dalla cultura romantica e mainstream che ci è stata tramandata in tutti questi anni e so che alcune cose riguardanti l'Inner Game Method sarebbero inattuabili per un ragazzo altamente influenzato da questa

cultura.

Questi due metodi funzionano in entrambi i casi, devi solo capire dove ti trovi: ti senti più legato agli schemi classici di amore oppure la pensi come me e concordi con gran parte dei consigli che ti ho dato nel corso di queste pagine?

Se pensi di avere una mentalità più quadrata rispetto la tua scelta e ti consiglio di dare un'occhiata al *Mainstream Method*, se pensi di essere

di vedute più ampie guardati l'Inner
Game Method.

MAINSTREAM METHOD

Il Mainstream Method è una scelta che ti consiglio di fare se:

- Sei stato lasciato e non hai ancora familiarità con il Game (***SEDUZIONE: come attrarre qualsiasi donna in modo pratico, naturale, efficace***).

- Credi nell'amore esclusivo e romantico e ti dà fastidio tutto ciò che ho detto sulla monogamia.
- Sei stato lasciato e non hai un Inner Game abbastanza solido per seguire l'Inner Game method.

Detto questo iniziamo!

LASCIARE ANDARE

1. **Concediti del tempo:** quando vieni lasciato è una bella botta,

concediti del tempo per riflettere sulla tua relazione appena finita. E' normale avvertire la tristezza. Scriviti le emozioni che senti su un diario se ti può servire e fissati una data indicativa di "fine tristezza", una data in cui ti metti in testa che è il momento di riprendere in mano la tua vita e ricominciare.

- 2. Dai libero sfogo alle tue emozioni:** come ho già detto, sentiti libero di sfogare quello che senti. Parla con il tuo migliore amico di

quello che è successo ma non fare l'errore di provarci con chiunque ti capiti a tiro solo per fare ingelosire la tua ex.

- 3. Ricorda il motivo che ha portato alla fine della relazione:** se senti la mancanza della tua ex è una cosa normale. Quando succede ripensa ad un momento profondamente negativo della relazione e scrivilo su una nota del cellulare, rileggi questa cosa ogni volta che ti sale la malinconia.

4. Impara a riconoscere i pensieri negativi: l'odio, il senso di colpa e il rimpianto possono creare un cocktail emotivo debilitante quando cerchi di superare una relazione. Puoi imparare a riconoscere i pensieri cattivi però, scrivendoli ed esaminandoli in seguito per trovare gli elementi emotivi scatenanti. Se riuscirai a individuare gli elementi che ti fanno cadere nel baratro emotivo, potrai imparare a evitarli. Riconosci le

parole, le frasi o i pensieri che utilizzi più spesso riguardo alla tua ex e quando senti che le stai per usare fermati.

- 5. Evita atteggiamenti autolesionistici:** una grandissima cazzata quando vieni lasciato è “soffocare il dolore” nell’alcool o nelle droghe. Facendo in questo modo creerai una dipendenza e soffrirai ancora di più.

CHIUDERE I RAPPORTI CON LA

TUA EX

- 1. Smetti di comunicare con la tua ex:** tronca ogni contatto con la tua ex. Non mandarle più messaggi, chiamarla o tentare di rivederla cercando di riallacciare il rapporto con un atteggiamento più “maturo”. Se avete degli amici comuni e vuoi ancora frequentarli esci separatamente a lei. Se incontri la tua ex per strada sii maturo e salutala ma non fermarti a parlarle.

2. Evita di usare i social per qualche tempo: vedere le immagini e le storie della propria ex sui social media può essere alle volte una cosa parecchio pesante. Non tentare di spiare che cosa sta facendo la tua ex in preda alla gelosia, piuttosto bloccala, così non avrai la tentazione di sbirciarle il profilo.

3. Liberati delle cose che ti ricordano la tua ex: se passavi tanto tempo con la tua ex, o avete addirittura convissuto insieme, ci

saranno sicuramente dei residui che ti rimandano a lei. Metti uno scatolone lettere, regali e roba varia per non pensare più a lei.

- 4. Fatti una vacanza:** farsi una vacanza, o visitare un luogo che non si vedeva da tanto tempo, ti potrebbe aiutare a rilassare la mente e a metterti nell'ottica di riiniziare da zero.

GODERTI DI NUOVO LA VITA

1. Passa più tempo con gli amici: gli amici sono una parte fondamentale della tua vita. Approfitta del tempo libero ritrovato per passare più tempo con loro e divertirti, ti aiuterà a staccare la testa dai pensieri negativi.

2. Trova soddisfazione in nuove attività: invece di fare le stesse cose che facevi insieme alla tua ex, prova a perseguire nuovi interessi, a trovare un nuovo hobby o a uscire completamente dalla tua zona di

comfort. Fare delle attività che ti piacciono aiuterà la tua mente a rigenerarsi dopo la batosta di essere stato lasciato.

Questi erano i passi “classici” per superare una batosta della fine di una relazione esclusiva. Se non hai ancora attuato il cambiamento interiore proposto da questo libro e hai dato il 100% per la persona che avevi al tuo fianco allora questo metodo è quello più adatto a te.

Bada bene che il **Mainstream Method** credo debba essere solo un “**metodo intermedio**” per farti stare bene nell’attesa che tu sviluppi il tuo Inner Game e passi al livello successivo dell’Inner Game Method.

Se il **Mainstream Method**, seguito passo passo, può darti dei grossi benefici nel **breve periodo**, nel **lungo termine** i benefici dell’**Inner Game Method** saranno 100 volte superiori.

INNER GAME METHOD

Il metodo basato sull'Inner Game tiene conto di tutte le cose spiegate finora nel Mainstream Method ma parte da delle radici più profonde e difficili da capire se sei nuovo al Game (***SEDUZIONE: come attrarre qualsiasi donna in modo pratico, naturale efficace / SEDUZIONE: come diventare un leader, attrarre qualsiasi donna ed***

essere il più popolare di tutti).

Sono sicuro che, se non la pensi come me, vorrai chiudere gli occhi di fronte alle cose che ti dirò, e ci sta, lo rispetto. Ti invito quindi a capire se sei pronto ad accettare ciò che ti sto per spiegare come una possibile verità per lasciarti tutto alle spalle.

P s. Se hai rispettato quello che ti ho detto precedentemente e hai fatto un buon lavoro alla radice (ti sei scelto una persona giusta, hai dato il 10% e hai

sviluppatore (abbondanza) avrai
bassissime probabilità di essere
lasciato.

Sei pronto?

AMORE MASCHILE, AMORE FEMMINILE

Partiamo subito dalla base.

“L’AMORE E’ UN CONCETTO
UNIVERSALE”: GRAN CAZZATA!

Perché ti dico questo? Perché uomini e donne hanno due approcci differentissimi al cosiddetto “amore”.

Non ti sto a spiegare il perché, prendilo come un dato di fatto se no devo scrivere altre 100 pagine e ho i polpastrelli che mi fanno male.

Gli uomini **OGGETTIVIZZANO** l'amore. Con questo cosa intendo? Intendo che l'uomo si innamora di **QUELLA SPECIFICA** ragazza e identifica il suo sentimento con **quello**

specifico corpo e quella specificamente.

Per semplificarti le cose: Marco ama Martina (il suo viso, il suo culo, il suo modo di fare, ecc.), non ama Sara.

Questo che cosa comporta?

E' per questo che, quando viene lasciato, un uomo ci mette molto più tempo a riprendersi rispetto ad una donna, ed è per lo stesso motivo che quando un uomo viene lasciato ha la

percezione di aver perso “qualcosa di speciale” e ci mette un po’ di più a tornare con un’altra donna, specie se quest’uomo non viene da una situazione di abbondanza.

E’ per questo che faccio molta pressione sul fatto che, prima di entrare in una relazione esclusiva, tu ti debba concentrare sul circondarti di donne. Desensibilizzarsi alla “perdita della persona speciale” è molto importante.

Dall’altro lato, invece, le donne non

amano la persona in sè ma **AMANO**
L'AMORE.

Per semplificarti le cose: Federica non ama Marco, Federica ama LA SENSAZIONE che Marco le fa provare.

Anche questa volta, come vedi, stiamo parlando di **emozioni**.

E' per questo motivo che le ragazze, PER QUANTO LA MAGGIOR PARTE DI LORO VOGLIANO FARTI CREDERE CHE NON SIA COSI'

(perché la società poi le bolla come puttane), appena vengono lasciate si disperano sul momento ma poi ci mettono molto meno a tornare con un altro uomo.

Le ragazze ricercano l'emozione dell'essere innamorate, non frega niente a loro della persona fisica che hanno davanti, potrebbe anche essere un vaso.

N.B. METTERSI SUBITO CON UN'ALTRA PERSONA

La situazione tipica è questa:

1. un ragazzo che non ha abbondanza lascia la sua ragazza perché non ci sta più bene,
2. la tipa si dispera e crede che la sua vita sia finita,
3. dopo una settimana o un mese la ragazza sta già postando storie su Instagram con il suo nuovo “amore della sua vita”, come se tutto il trascorso con il suo ex ragazzo non

fosse mai esistito.

4. il ragazzo che non ha abbondanza cade in depressione perché vede la sua ex già felice con un altro tipo e pensa che tutto il tempo che lei è stata con lui prima di lasciarsi sia stata una presa per il culo e che in realtà lei non ci ha mai tenuto alla loro relazione.

Davvero credi che una tipa (che già per il fatto di essere una ragazza ha già un'infinità di uomini tra cui scegliere)

stia con te mesi e mesi senza che gliene fregghi niente della vostra relazione?

NO!

La risposta sta nella frase che segue e, ti prego, fai in modo di tatuartela in testa:

**I RAGAZZI SONO TUTTI UGUALI,
ESATTAMENTE COME LE
RAGAZZE SONO TUTTE
UGUALI... E PER FORTUNA!**

Mi faccio sempre un sacco di risate

quando si intavola una discussione del tipo “i ragazzi sono tutti uguali” perché E’ VERO! MA ANCHE PER LE RAGAZZE E’ LO STESSO!

Le ragazze ragionano tutte in termini di emozioni, ricordatelo, SONO TUTTE UGUALI. A livello inconscio ad una donna non gliene frega un cazzo se vi siete lasciati mezz’ora fa,

SE TROVA IL RAGAZZO CHE LE FA PROVARE DELLE EMOZIONI UGUALI O SUPERIORI A QUELLE

CHE GLI DAVI TU, ANDRA' DA LUI!
(Che siano trascorsi 10 anni, 1 anno, 1 mese o 1 ora dal momento in cui vi siete lasciati).

E questa non è una colpa delle donne, attenzione, questa è la **natura umana** contro la quale non puoi farci niente.

Obiezione: “Eh ma ci sono delle tipe che stanno single per anni”.

Risposta: Vero, ma se osservi meglio le ragazze che stanno molto tempo da sole

sono generalmente quelle più timide, quelle che vivono in un ambiente di ragazzi di basso valore con poche conoscenze e che non riescono a dar loro delle emozioni tali da far sì che vengano scelti come partners.

Obiezione: “Eh ma ci sono un sacco di ragazze che dicono che quando si lasciano non riescono a rimettersi con un'altra persona subito”.

Risposta: Gran cazzata, questa è la tipica frase razionale che viene utilizzata

dalle ragazze per farsi accettare socialmente e non essere percepite come troie. Se trovano il ragazzo che provoca loro la giusta carica di emozioni TI GARANTISCO che saranno felicissime!

Quindi, consiglio personale:

SBATTITENE IL CAZZO DI QUELLO CHE FARA' LA TUA EX UNA VOLTA CHE VI SIETE LASCIATI, HA IL DIRITTO DI FARE QUELLO CHE VUOLE COME TU HAI IL DIRITTO DI

FARE QUELLO CHE VUOI.

INNER GAME METHOD: I 5 PASSI DEL GUERRIERO

Una volta interiorizzata la difficile verità che le ragazze sono tutte uguali e una volta sviluppata la tua abbondanza attraverso l'Inner Game, sarai finalmente pronto per attuare i passi per uscire dalla fine di una relazione a testa alta.

1. ACCETTA IL DOLORE:

Pensa a quello che ci siamo detti; noi uomini siamo animali programmati per oggettivizzare il nostro sentimento d'amore. Ecco perché è **FONDAMENTALE** accettare che esserci lasciati con la ragazza che amiamo è doloroso, molto più doloroso di quanto non lo sarà per lei, **ANCHE SE TI SEMBRA L'OPPOSTO**. Accetta anche il fatto che la tua ex si rimetta con un altro appena vi lasciate, non te ne deve fottere nulla, è normale.

2. **CHIEDITI DOVE HAI**

SBAGLIATO: Questa è forse la cosa più controversa e dura da assimilare. Voglio che però tu rifletta su quello che ti sto per dire prima di lanciare il libro dalla finestra: **QUANDO UNA DONNA LASCIA UN UOMO IL 90% DELLE VOLTE E' SOLO COLPA DELL'UOMO!**

Probabilmente sarai accecato dall'incazzatura e non te ne renderai conto ma fidati che è così. Ricordati ancora di come funziona la testa delle donne... **EMOZIONI!** Il 90% delle

volte una donna ti lascia per questo. Se non terrai viva quella minima scintilla che serve a farla stare attaccata a te ti lascerà o peggio, ti “tradirà” con un’altra persona che percepisce di valore maggiore. Quindi, se mai verrai lasciato **NON DARE SUBITO LA COLPA** a lei se le cose sono finite così, fatti prima un esame di coscienza e chiediti “Sono stato troppo bisognoso?”, “Ho dato il 200%”, “Sono stato soffocante?”. Anche essere lasciati è un’ottima occasione per crescere credimi.

3. RAZIONALIZZA E TRATTALA COME UNA DELLE ALTERNATIVE: Pensa al fatto che quello di pensarla come “la migliore tipa esistente” è solo un inganno della mente e come tale è passeggero. Resisti a tutte le tentazioni di chiamarla, fare stupidi post sui social per farti vedere indirettamente da lei (alla quale, se ha deciso di lasciarti, non fottono un cazzo). Mettiti in testa che lei è solo una delle tante, ci sono milioni di tipe al mondo migliori di

lei.

4. PRENDITI TEMPO E GODITI LA TUA LIBERTÀ:

Come abbiamo già detto, la tua ragazza è solo un ACCESSORIO della tua vita, non ne è il centro nevralgico quindi parlare di “goderti la tua libertà” non ha neanche troppo senso perché se hai un alto Inner Game parti già da una situazione di libertà mentale. Pensa che ora sei libero, puoi stare con i tuoi amici e provare ancora l’adrenalina della

seduzione.

- 5. DATI DEGLI OBIETTIVI E RAGGIUNGILI:** Ripeto, le ragazze non sono il centro della tua esistenza, sembra un controsenso ma **SBATTITENE I COGLIONI** delle ragazze, trova qualcosa che vuoi ottenere dalla vita (ad esempio fare tot numero di soldi al mese), datti degli obiettivi e fai di tutto per raggiungerli. Per una legge che si chiama “dell’**ATTRAZIONE NEGATIVA**” inizierai a fare orbitare

intorno a te un sacco di ragazze (a patto che realmente non ti interessi più scopartele a tutti i costi). Non ci credi? Ti sfido a provare.

- 6. NON METTERTI CON UN'ALTRA RAGAZZA IN UNA RELAZIONE ESCLUSIVA SE SENTI CHE LEI E' UNA NECESSITÀ:** Ricordi cosa abbiamo detto riguardo l'amore per la solitudine? Ecco, fino a quando non sentirai totale indifferenza nell'avere o non avere una nuova ragazza, **NON**

PROVARE A METTERTI CON
NESSUNA. L'Inner Game Method
parte dal presupposto che tu ti sia
creato già la tua rete di ragazze che ti
cercano (se non sai come fare
guardati **SEDUZIONE: come
attrarre qualsiasi donna in modo
pratico, naturale efficace /
SEDUZIONE: come diventare un
leader, attrarre qualsiasi donna ed
essere il più popolare di tutti**);
avere o non avere una ragazza fissa
NON DEVE essere una necessità.

Questi erano i passi che puoi fare SOLO una volta che hai sviluppato un Inner Game solido. Non ti buttare su questo metodo se non ti senti pronto.

ORA TOCCA A TE!

Eccoci ancora al momento dei saluti.

Ti ringrazio per avermi seguito fin qui in questo viaggio di riscoperta della vera essenza delle relazioni.

Ora, generalmente ti direi che i principi che ti ho spiegato in questo libro non devono rimanere solo parole scritte ma dovrebbero essere messi in pratica;

come hai visto però, pur avendo appreso dei concetti molto pratici, è molto più utile per te che RIFLETTI sui temi che abbiamo trattato e che soprattutto

SVILUPPI IL TUO INNER GAME!

Questa cosa è molto importante soprattutto nel caso in cui facessi fatica a digerire i principi contenuti nei vari capitoli.

Perciò ti dico: **lavora su te stesso e distaccati dal pensiero comune!**

Questo è il più grande insegnamento che troverai in questo libro.

Se vuoi conoscere di più il mondo del Game, vuoi imparare a sedurre una donna ovunque e in qualsiasi momento, oppure vuoi avere più amici ed essere più popolare ti consiglio di dare un'occhiata a:

- ***SEDUZIONE: come attrarre qualsiasi donna in modo pratico, naturale, efficace.***

- ***SEDUZIONE: come diventare un leader, attrarre qualsiasi donna ed essere il più popolare di tutti.***

Ma... Ancora una cosa...

PRIMA CHE TU TE NE VADA

Spero che il libro ti sia piaciuto e che ti sia stato utile. Ho messo veramente tutta la mia anima nel trasmetterti le mie conoscenze e ti auguro vivamente che questo libro sia solo l'inizio della tua strada verso il successo.

Se pensi che il libro sia stato uno strumento valido per la tua crescita personale vai a questo link

<https://www.amazon.it/dp/B07N8GRZ2C>

e lascia una bella recensione a 4 o 5 stelle.

Se trovi che quello che ho scritto sia incompleto, non soddisfi le tue richieste oppure non è semplicemente di tuo gradimento fammelo sapere a questo indirizzo:

edmondantescoaching@gmail.com

Avrò il piacere di ascoltarti, darti consigli pratici e se necessario apportare le opportune modifiche al

volume.