



9 passos para se tornar um cara atraente

por **Arthur Penido**

sumário

Introdução	1
#1 tenha autoconfiança	3
#2 use gatilhos mentais	5
#3 invista em você	8
#4 sonhe alto	10
#5 mindset vencedor	11
#6 tenha um lifestyle interessante	12
#7 pratique o desapego	13
#8 use o bom humor	14
#9 você é a média das 5 pessoas que você mais convive	15
Considerações finais	17
+ sobre	19

9 passos pra se tornar um cara atraente

introdução

“Mulher não gosta de homem, gosta é de dinheiro e carro.”

Você já ouviu isso né... e provavelmente você já foi bombardeado de mensagens falsas sobre psicologia e comportamento das mulheres.

A gente sabe que **muitas mulheres não entendem elas mesmas.**

Se você perguntar pra uma mulher o que um cara tem que fazer pra conquistá-la, provavelmente ela vai te responder alguma coisa assim:

- levar ela pra um bom jantar
- caminhar juntos no parque e bater papo
- mandar flores e chocolates
- ser cavalheiro, carinhoso, cuidadoso e educado
- elogiar... ouvir ela e por aí vai...

Agora se você chega numa mulher fazendo isso aí... muito provavelmente vai virar amiguinho dela e ir dormir sozinho.

*A maioria das mulheres não sabe, ou pelo menos, não quer admitir, o que **atrai elas.***

- *Então a mulherada mente para você?*
- *Não.*

Todas essas coisas aí tem a hora certa pra usar.

E isso rola fazer quando a mulher já está interessada em você.

A gente sabe que uma mulher apaixonada por você vai curtir demais ser levada num bom jantar, receber flores de presente e essas coisas todas.

Porém... até chegar lá... se você fizer essas coisas no primeiro momento pode ser um tiro no pé.

A gente sabe que **ser um “cara bonzinho” não é nada atraente** pra a maioria das mulheres.

E tem coisas que elas não querem assumir mas que atraem sim a mulherada.

Por exemplo: **provocar, criar tensão sexual, dizer não pra ela, liderar, ser misterioso e desapegado, autoconfiante e ter outras mulheres por perto.**

A verdade é que a maioria das mulheres nem mesmo sabe que esse tipo de coisas é atraente pra elas.

E a atração acontece em um nível inconsciente.

E isso não tem manual de instruções, é uma parada que acontece no campo emocional.

O lance é que a partir de hoje, lendo este eBook você vai aprender a trabalhar várias coisas em você que vão **te tornar muito mais atraente** para as mulheres.

E agora elas vão te ver como um parceiro sexual promissor em potencial!!

Então vamos ao que interessa, coloque as dicas em prática e espero que colha bons frutos!!

Bora!!

#1 **tenha autoconfiança**

Mulheres farejam e **admira** um cara **confiante**.

Elas também sentem pavor a homens inseguros.

Então se você quer ser atraente o primeiro passo é se tornar autoconfiante.

Vou dar aqui algumas dicas pra você ter mais autoconfiança:

1.1. **conheça seus pontos fortes e seus pontos fracos**

Claro que você não vai aprender a se conhecer da noite pra o dia.

Mas você pode começar identificando suas fraquezas e suas qualidades.

Você pode começar listando (põe no papel) 5 coisas que você faz bem e que gosta e outras 5 coisas que você não é tão bom e gostaria de melhorar.

Tente abrir essas listas todos os dias e fazer um esforço pra melhorar o que precisa ser melhorado e reforçar aquilo em que você já é bom.

Com isso você vai desenvolver tanto a **confiança e satisfação** ao mesmo tempo.

1.2. **saia da sua zona de conforto**

Fazer as mesmas coisas que você sempre fez não vai trazer resultados diferentes. Então comece a mudar... faça coisas que você tem medo de fazer, isso vai te causar um medo no início, mas depois vai te fazer se sentir **mais confiante**.

Tente dar um passo maior a cada dia... puxe conversa com pessoas que normalmente você não conversaria, com pessoas de cargos bem altos ou mulheres muito bonitas.

1.3. **aprenda receber elogios**

Isso mesmo. É muito fácil acreditar em todas as coisas negativas que as pessoas dizem. Mas receber elogio é uma arte.

Às vezes é até instintivo assumir que alguém está te elogiando só pra ser agradável com você. Claro que as vezes isso pode ser verdade, mas na maioria das vezes você merece os elogios que recebe.

Acredite.

E use isso ao seu favor. **Alimente sua autoconfiança.**

Se você fez algo bem-feito então você pode confiar em você mesmo porque você é bom em alguma coisa e merece os elogios que recebe.

Acredite e mostre que você é digno da confiança e dos elogios.

1.4. **pratique a autoconfiança**

Conheça pessoas novas e **chegue confiante.**

Imagine que você é um aluno novo numa turma da faculdade e ninguém te conhece ainda então você pode se apresentar da maneira que você quer ser: um cara confiante.

Chegue com um aperto de mão firme, olhe nos olhos, ouça as pessoas. Se começarem a surgir pensamentos de dúvida e insegurança em sua cabeça, controle e mude esses pensamentos pra afirmações confiantes.

Pense assim: “como um cara confiante agiria nessa situação?”.

Molde o comportamento e os pensamentos de um homem confiante.

Mantenha uma boa postura e tom de voz firme. Fale devagar e com calma. Treine isso todos os dias até você incorporar e isso fazer parte de você naturalmente.

“A confiança em si mesmo é o primeiro segredo do sucesso.”

~Ralph Waldo Emerson

#2 use gatilhos mentais

Gatilho mental é uma ferramenta pra fazer as pessoas prestarem **atenção** em você e tomar uma **ação**. Isso é muito usado pra vender, persuadir e influenciar pessoas.

E aqui você pode usar também pra se tornar um cara mais interessante pra as mulheres. Vou te mostrar os gatilhos mais fortes pra você usar pra **se tornar mais atraente**.

2.1. gatilho da escassez

As pessoas naturalmente querem e desejam alguma coisa que é escassa. A gente já nasce valorizando o escasso e isso acontece com todo mundo e a maioria das pessoas nem sabe disso.

E não é diferente com as mulheres em relação a atração. As mulheres dão mais valor nos caras que estão menos disponíveis.

Se você é escasso, se você não está sempre disponível e não é facilmente acessível, então tem uma grande possibilidade da mulherada te dar muito mais valor.

A ideia que a escassez passa é: **“o que é valioso é difícil de conseguir”**. Faça valer cada minuto com as mulheres e seja intenso enquanto estiver com elas, mas não esteja sempre a disposição a qualquer hora do dia. Isso vai **umentar o seu valor** pra elas.

2.2. **gatilho da curiosidade**

Este gatilho pode ser usado tanto pra conquistar ou pra manter acesa a relação. A curiosidade motiva a ação e ativa partes do cérebro associadas ao prazer.

Mulheres são curiosas, elas querem saber o que passa em sua cabeça e o que você pensa a respeito dela. Então você pode usar isso pra atrair a atenção e o interesse delas por você.

E assim você pode deixar a interação mais divertida e interessante, além de que você cria um ar de mistério no ar. Para ativar a curiosidade você pode utilizar frases incompletas, ou coisas do tipo:

- **Vou te contar um segredo**
- **Tenho uma coisa pra te falar**
- **Não sei se devo te dizer isso**
- **É algo importante que ninguém sabe**
- **Você vai gostar de ouvir isso**
- **Estava aqui pensando...**
- **Reparei algo em você...**

Esse gatilho é bom porque você pode usar ele em qualquer momento. Serve tanto pra conquistar mulheres novas quanto pra dar uma aquecida na relação.

2.3. **gatilho da prova social**

É mais fácil alguém gostar de você quando tem outras pessoas falando bem de você. Os seres humanos são criaturas sociais.

A gente fica observando o que as outras pessoas estão fazendo pra a partir daí, escolher nossas ações e isso acontece também inconscientemente. E as mulheres também são totalmente influenciadas por esse gatilho da prova social, queiram ou não queiram.

Imagina esse exemplo aqui:

Se você tivesse que escolher entre duas boates: uma bem mais cheia, com uma fila de espera na porta, ou a outra do lado totalmente vazia... Qual você escolheria?

Ninguém gosta de esperar em fila, mas ninguém quer entrar numa boate que não tem mulher né.

Então logo a gente pensa: **se a boate tá cheia é porque é boa!**

E como usar esse gatilho na prática?

Seja o líder do seu grupo de amigos. Lidere nas conversas, tenha opinião formada, **não seja** uma “Maria vai com as outras” e tenha uma realidade sólida.

Agregue valor pra as pessoas ao seu redor. **Chegue somando!**

Seja um cara que soma na vida das pessoas, mostrando coisas novas, convidando pra algum evento ou hobbies que você curte, indicando coisas legais que você conhece, ensinando algo novo, contando alguma história interessante... enfim.

Entregue valor pra quem convive com você e principalmente pra as mulheres. Em vez de ficar sempre pedindo favores ou fazendo mil perguntas... fale coisas legais, lidere e entregue algo de novo pra elas, entregue uma vibe boa e passe uma energia positiva.

As mulheres dão muito valor naquilo que você as faz **sentir** enquanto você está perto delas. E assim você aumenta as chances de sair bem falado e começar construir o seu valor e sua prova social.

Um homem esperto cria mais oportunidades do que encontra.

~Francis Bacon

#3 invista em você

Pra você entregar valor pra as pessoas você precisa primeiro investir em você. Seja alguém interessante pra as mulheres investindo em você.

Vou mostrar aqui o que eu acho que pode ser um investimento em você... mas claro que você pode ir muito além destas dicas.

Minhas Dicas do que investir em você:

3.1. cuide da sua aparência

Talvez você não seja pinta igual ao Brad Pitt.

Mas cuidar da sua aparência vai te ajudar com as mulheres.

Não precisa ser necessariamente bonito pra você ter uma boa aparência e se cuidar.

Dicas práticas que você pode seguir:

- **Cuide do seu corpo, da saúde e faça exercícios**
- **Mantenha uma boa linguagem corporal**
- **Cuide dos dentes**
- **Vista-se bem**
- **Ande limpo**
- **Cuide do seu cabelo**

PS.: Tem muito cara largado por aí que consegue se manter confiante e pegar muita mulher sem precisar seguir essas dicas ao pé da letra ... mas ... essas dicas servem pra maioria que não está nesse nível.

3.2. aprimore seu conhecimento em áreas diversas

Invista em conhecimento, aprenda coisas novas. Hoje em dia com a internet é muito fácil aprender novas habilidades com Cursos Online, vídeos no **YouTube**, Wikipédia, Grupos no **Facebook**, **Blogs** etc.

Conhecimento que falo não é só a educação formal (faculdade, mestrado, doutorado etc), falo em coisas mais práticas que podem te trazer retorno pessoal, profissional e financeiro.

Posso destacar habilidades como falar inglês, negociar, persuadir, Vender, controlar a ansiedade, inteligência emocional, comunicação, Entender e controlar suas emoções.

Isso vai te ajudar a ser mais confiante e assertivo.

O segredo é não correr atrás das borboletas... É cuidar do jardim para que elas venham até você.

~D. Elhers

#4 **sonhe alto**

Tenha metas a longo prazo. Isso te faz acordar mais vivo e motivado.

Tenha grandes sonhos... seja abrir o seu negócio, seja viajar o mundo, seja virar um grande médico cirurgião, ou engenheiro dono de uma grande construtora, ou transar com mil mulheres rsrs sei lá...

Qualquer coisa que realmente te motive. Isso torna sua vida mais rica e interessante, ah e corre atrás pra valer dessa sua meta.

Você pode dividir essa sua meta grande em várias metas pequenas. E ponha no papel tudo o que você precisa fazer a cada ano, a cada mês, a cada semana e a cada dia até alcançar o seu grande objetivo.

Essas coisas vão te tornar um cara **mais interessante e mais promissor pra as mulheres.**

Me disseram que quem sonha alto o tombo é grande. Só que se esqueceram de me perguntar se eu tenho medo de cair.

~ Bob Marley

#5 **mindset vencedor**

Para construir algo novo tem que destruir aquilo que havia no local antes.

Então, mas porque devo mudar meus pensamentos Arthur?
No que isso vai me ajudar?

Cara, você alguma vez você já se pegou pensando “não vou conseguir conversar com essa mulher ela é muita areia pra mim” ou mesmo o clássico “ela não vai me dar moral vai me esnober” enfim vários pensamentos negativos e perdedores...

Quando eu falo de mindset falo justamente de mudar essa mentalidade e transformá-la em algo positivo, que você vá sim conseguir, que vai ser natural assim como, com qualquer mulher que já passou em sua vida e que se acontecer de não rolar uma química, ao menos você foi lá e tentou, fez acontecer!

Então em poucas palavras é pegar tudo que te leva para baixo em seus pensamentos e colocar esses mesmos pensamentos em **coisas boas e que sejam positivas**, que sejam para cima.

Isso vai te dar um “**BOOM!**” de confiança e tranquilidade, para conseguir alcançar o que você deseja sem medo de ser feliz.

Um bom exercício para trabalhar isso é pegar um tempinho do seu dia e pensar um pouco sobre o que você deseja.

O que você almeja? E o que está de impedindo de conseguir isso?
Você vai perceber que muita das vezes o que impede não é nada de fora e sim de dentro de você, **então mude, mude para melhor e faça melhor!**

“Quando a gente sai da zona de conforto, a gente não entra na zona de desconforto, e sim na zona de aprendizagem.”

~Murilo Gun

#6 tenha um lifestyle interessante

Todo homem deve ter um lifestyle bacana para se tornar interessante. As mulheres estão cada vez mais independentes e procuram caras que tenham uma vida interessante.

Seja treinar na academia, gostar de viajar, gostar de comer bem e beber bem, ir ao cinema ou teatro, viver uma **vida mais intensa...**

Ter um estilo de vida interessante, na maioria das vezes, ajuda a te tornar mais atraente. Isso porque além de viver sua própria vida, aproveitar os momentos, se cuidar, ainda pode ser algo que vai agregar valor para gata e poder proporcionar bons momentos para ela também.

É importante frisar que em nenhum momento eu falo de dinheiro ou riqueza. Porque **ter um lifestyle interessante não tem nada a ver com ser rico e bancar mulher.**

Mas tem a ver com viver de uma forma mais proveitosa e com isso atrair naturalmente as mulheres. Busque fazer algo, ocupe seu tempo e sua mente, produza e vá além.

Com isso você aumentará seu repertório de assuntos, ajudará a conversar melhor e terá um círculo social mais amplo te dando margem para conhecer mais e mais pessoas.

“Meu estilo de vida liberta a minha mente, sou completamente louco mais um louco consciente”

~Chorão

7 **pratique o desapego**

Ser desapegado e bem-humorado é a chave para a porta do sucesso com as mulheres.

Desapego é uma qualidade ou estado de quem demonstra indiferença, desinteresse, desprendimento, pelas coisas ou por certa coisa em particular.

Logo quando falo de desapego vem nas suas cabeças coisas como

“aaaah é para tratar as mulheres de qualquer jeito então?”

“É pra ser rude ou mesmo destratar elas?”

E a resposta para esse pensamento é:

NÃO, JAMAIS, NUNCA!

Falo apenas do fato de ser indiferente com o fato de dar certo ou não a tentativa de conquista.

Haja de forma natural e normal sempre, não se importe com o que vai rolar, e aos poucos você vai perceber que as mulheres vão começar a se perguntar:

“Quem é esse cara?”

“Esse cara é diferente, será que ele está interessado em mim mesmo? Eu quero conhecê-lo melhor, afinal ele não é como os outros homens que ficam babando por mim?”

Uma dica prática: comece a abordar mulheres desconhecidas com a única intenção de conversar com ela. Coloque uma pitada de desapego e **você vai perceber a mudança**, isso vai deixar o papo mais leve, vai sentir menos pressão em cima de você e seus resultados vão melhorar incrivelmente.

Não tente silenciar sua mente, mantenha-se desapegado, esse é o segredo.

~Mooji

#8 use o bom humor

Antes de tentar usar o humor como arma para sedução, é bom que se lembre que: **ter bom humor é totalmente diferente de ser “palhaço”**, ou de tentar ser engraçadinho em uma festa.

Ter uma energia gostosa, vibe positiva, de estar bem com a vida, é oposto de ser comediante ou engraçadão a qualquer custo.

O humor que eu falo é sorrir, ser gentil, saber ouvir, e falar coisas divertidas sobre o momento e (se o momento permitir, claro).

Então basicamente é ser natural, não forçar algo que você não é, vá conversar com a mulher de cara limpa e mostrando seu bom humor da forma que você sabe expressar.

Algumas dicas para manter seu bom humor em alta são:

Durma bem: o sono é de suma importância para nos manter bem-humorados. Somos igual uma bateria. Se ela estiver descarregada não funcionará com força total então esteja sempre 100% pronto para buscar suas conquistas.

Não se estresse com tudo: quanto mais estresse tiver em seu dia a dia mais difícil vai ser de manter o bom humor, por isso faça exercícios, ocupe sua mente e não foque tanto nos problemas e sim nas soluções.

Seja sempre natural: quando você finge ser o que não é, suas chances de fracasso a médio e longo prazo são muito grandes. Então aja naturalmente do seu jeito sem forçar as situações.

“O bom humor é a única qualidade divina do homem.”

~Arthur Schopenhauer

#9 você é a média das 5 pessoas que você mais convive

Essa é uma das frases mais transformadoras e verdadeiras que você pode seguir.

Tudo ao seu redor, seja sua saúde física, mental, financeira, profissional, sexual pode ser reflexo das 5 pessoas que você mais tem por perto de você.

Olhe pro lado e pense sobre isso... faz sentido?

Se você realmente se preocupa com seu sucesso, você deve ficar bem atento pra quem são essas 5 pessoas que você mais convive.

Quem quer ser atraente deve procurar ter por perto outros caras atraentes, que se dão bem com as mulheres ou de pessoas que estão focadas com seus objetivos de sedução e tendo bons resultados na conquista.

Sabe por que?

Porque quando você anda com pessoas que estão **buscando melhorar a cada dia**, você começa a acreditar que isso é possível também.

Por isso eu faço questão de frequentar lugares bons, ter um círculo social saudável com pessoas que são melhores que eu e que sempre estão me mostrando que posso ir além do que já sou.

Quando eu acho que fiz algo genial, alguém vem e me mostra que existe mais. E isso motiva, isso contagia... você acredita que é possível.

“Arthur, como faço para encontrar pessoas assim?”

Hoje em dia está muito fácil!

Pela internet você pode participar de comunidades, grupos do Facebook e fóruns para encontrar pessoas que estão com o mesmo objetivo que você.

Essas pessoas não precisam estar perto fisicamente, hoje temos a oportunidade de encontrá-las em qualquer lugar do mundo.

Você pode seguir elas no **Instagram, Snapchat, Ouvir Podcasts**, ou **encontrar em qualquer outra rede social.**

E um ponto importante... você precisa modelar seu mindset para agregar valor.

Você pode entrar em discussões e novas comunidades, pensando em como você pode ajudar as pessoas e não só sugar o conhecimento delas.

Quando você vira uma pessoa ativa em compartilhar e gerar valor, você ativa o sentimento de reciprocidade nas pessoas e isso impulsiona a troca de experiências entre vocês.

Atraindo pessoas que querem o mesmo que você para sua vida, automaticamente você começa a ter resultados.

O peso que você está atualmente provavelmente é o peso médio das 5 pessoas que você mais convive. O seu salário também...O seu otimismo? Também... Sua Autoconfiança também? Também...

Você é a média das 5 pessoas que mais convive.
Nunca se esqueça disso.

“Focar é escolher, escolher é abdicar, abdicar é perder.”

~Murilo Gun

considerações finais

Todas essas coisas aqui são valores que eu mesmo venho aprendendo, desenvolvendo e aplicando na minha vida nos últimos anos e continuo buscando mais.

Porque isso aqui é só o começo.

E isso vai muito além de atrair e conquistar mulheres.
É uma evolução pessoal que busco no meu dia a dia.

Espero que através dessas dicas, desse mindset ajustado pra você se tornar atraente para as mulheres e pra ter uma vida interessante, você saia desse eBook com o desejo de fazer acontecer, entendendo que **enquanto você continuar fazendo as mesmas coisas de sempre, você vai continuar tendo os mesmos resultados de sempre...**

E que independente do momento que você esteja vivendo, na sua vida pessoal ou profissional, independente do que o mundo lá fora te diga... você pode sim ser um cara atraente, interessante e promissor!

Você pode ter as atitudes certas e você pode se tornar cada dia melhor. Porém você precisa entender que tudo isso é estratégico e pode ser planejado e alcançado. É isso... te desejo sucesso e agora é um jogo de você com você mesmo, todos os dias.

Você só precisa sair da zona de conforto, vencer todas as distrações, escapar da matrix social, ignorar as balelas do mundo e focar nos seus maiores objetivos.

Bem-vindo ao **Papo de Hétero**... vamos para a ação!

Corra atrás do que você deseja, das mudanças que você tem que fazer e aos poucos você vai observar que vai **se tornar um cara naturalmente atraente e sedutor.**

“Sempre contente mas nunca satisfeito.”

~Gabriel Goffi



Arthur Penido é criador do Papo de Hétero e entusiasta do mundo da sedução e dinâmicas sociais.

Acredito que cada um pode e deve ser protagonista de sua própria vida.

Ajudo homens a se tornarem mais confiantes, quebrar barreiras sociais, romper crenças limitantes e se tornarem mais interessantes e atraentes.

Vamos compartilhar e trocar experiências através das redes sociais!



youtube.com/papodehetero



facebook.com/papodehetero



papodehetero.com