



CONFIANZA

NATURAL

Alexander Dacosta

15 claves para
dominar tus
emociones ante
mujeres

NO HAY 15 CLAVES, HAY 16.

Confianza **Natural**

Alexander Dacosta

1 EXTRA ;)

1. **Foco** en tu **diversión**

- Sólo avanzarás (contacto, cita, beso...) **si te diviertes y disfrutas**
- Conocer mujeres debe ser un **placer** no un **sufrimiento**
- Si tú no te diviertes, ella tampoco lo hará

2. **Olvídate** del entorno

- Cuando estés hablando con una mujer, **no hay nada más importante que la conversación**

Alexander Dacosta

Cuando tienes nervios o dudas es porque estás dando vueltas en tu cabeza

En vez de estar presente con ella. **DISFRUTA DE LA OPORTUNIDAD DE CONOCERLA**

3. **No finjas...**

- *Ser quién no eres* Confianza **Natural**

Alexander Dacosta

- *Intentar hacer cosas que no van con tu manera de ser*
- *Aparentar*

Tampoco por intentar agradarla o gustarle a ella. **ERES
SUFICIENTE**

4. Sé genuino y espontáneo

- Uno de los **mayores errores** que hacen que sea imposible dominar tus emociones

Es intentar dominar **cosas que no puedes controlar:**

- *Lo que ella dice*
- *Cómo reacciona hacia ti*
- *Lo que piensan los demás de ti*

Este es un error común, querer dominar lo exterior sin saber dominar lo interior (tus emociones)

5. Programación **positiva**

- Cuando tienes nervios antes de hablar con una mujer que te gusta y te imaginas **escenarios catastrofistas IRREALES:**

- *Que no te hable*
- *Que te rechace en el acto*
- ...

Alexander Dacosta

Te imaginas cosas que en la mayoría de las ocasiones **NUNCA** pasan

En lugar de eso, **imagina que la interacción irá bien**

6. **Disfruta** de lo **positivo**

- Si ocurren cosas positivas, **acéptalas** y **disfruta** de ellas

Confianza **Natural**

- Esto genera **aprendizajes emocionales** a través de experiencias reales que disminuirán tus nervios o dudas la próxima vez

Alexander Dacosta

7. Aprende de lo **negativo**

- Asume que no todas las interacciones van a ir bien
- Pensar eso **está fuera de la lógica**
- Pero sí puedes aprender algo de ellas. **Y si aceptas que puede ir mal y que no depende de ti**

Actuarás con más tranquilidad y aplomo

8. Evita **comparaciones**

De 3 tipos:

Confianza **Natural**

- *Tuyas con otros **hombres*** *Alexander Dacosta*
- *Entre **interacciones** con mujeres*
- *Entre otras **mujeres** que conociste*

*Cada interacción, experiencia o relación es única. Y sólo existe el **PRESENTE***

9. No te lo tomes **personal**

Un grave **error** que te impide mantener la **estabilidad emocional**

Confianza **Natural**

- *Es que lo que ocurre en tus relaciones*
- *O cuando interactúas con una mujer*

Te lo tomas como un ataque personal hacia ti

Esto demuestra **poca confianza** y que te importa demasiado lo que los demás (incluso ella) piensen de ti

10. Actúa **más**, piensa **menos**

Los **miedos**, las **dudas** y los **nervios** se vencen **CON ACCION**

En vez de pensar en ir a hablar con ella, **VE A HABLAR CON ELLA**

Alexander Dacosta

En vez de quedarte pensando “Y si...” **ACTÚA**

Puedes quedarte en el rincón quejándote o hacer algo para cambiar tu situación.

Pero sólo a través de la acción vas a ser capaz de dominar tus emociones

11. No tienes el **control**

Debes abandonar tu sensación de **NECESITAR** controlarlo todo para sentirte cómodo siempre

Confianza **Natural**

Alexander Dacosta

Porque simplemente **no puedes**

12. No eres **perfecto**

- **Fallar**
 - **No gustarle**
 - **Que no surja la atracción**
- Confianza Natural*
Alexander Dacosta

PUEDE PASAR. Especialmente si estás mejorando este aspecto de tu vida

Si no aceptas este escenario, siempre estarás atemorizado y **actuando desde el miedo**

13. **Acepta tus nervios**

Estar nervioso puede ser normal

- *Si no tienes experiencia*
- *No sabes cómo avanzar* *Alexander Dacosta*
- *Llevas tiempo sin interactuar con mujeres*

PERO RECUERDA ESTO: Si lo **intentas** siempre puede pasar...

14. Sal paso a paso de tu ZC

Que te cueste interactuar con una mujer que te gusta, no es una **excusa** para no hacerlo

Confianza Natural

Alexander Dacosta

Sal de tu **zona de confort** por lograr las relaciones que deseas

TE LAS MERECE

15. Tu respiración

- Cada **estado emocional** tiene asociado un *patrón de respiración*:

Alexander Dacosta

Si estás nervioso, tu respiración será entrecortada y esto afecta a tus emociones en el mismo momento, a tu forma de mirar, de hablar...

Y así es imposible comunicarte en el plano de la **atracción**

16. EXTRA: Meditación

LA MEDITACIÓN ES UN ENTRENAMIENTO PARA TU CEREBRO

Confianza **Natural**

Que te ayuda a gestionar tu respiración y tiene unos efectos claros en tu PRESENCIA, calma y tranquilidad

Para interactuar con mujeres también

Si quieres **desarrollar tus**
habilidades con **mujeres** para vivir
un antes y un después en tus
relaciones

Confianza **Natural**

Alexander Dacosta

Envíame **NATURAL** a mi cuenta de
Instagram *@confianza_natural*

Para aplicar a mi **mentoría**