



CONFIANZA

NATURAL

Alexander Dacosta

Las 20 claves +
importantes para
ganar **confianza**
con mujeres

NO HAY 20 CLAVES, HAY 21.

Confianza **Natural**

Alexander Dacosta

1 EXTRA ;)

1. Toma acción

- **LA ACCION ES LA BASE DEL CAMBIO**

Alexander Dacosta

- No digas que quieres ligar, eso no vale de nada

TOMA LAS ACCIONES QUE TE LLEVARÁN A LOGRARLO

2. **Ve** paso a paso

- **PONTE OBJETIVOS REALISTAS**

Alexander Dacosta

Ejemplos:

- *Salir y hablar con una mujer nueva*
- *Lograr un contacto*

Cada objetivo debe ser acorde a tu situación y dificultades

3. Siempre puede pasar

Confianza **Natural**

- **SIN CONFIANZA ES MÁS IMPROBABLE, PERO...**

Siempre que tengas la **oportunidad** de conocer a una mujer, puede ocurrir, el llegar a una experiencia íntima

Esta debe ser tu mentalidad. **Puedes tener experiencias exitosas sin confianza, aunque es más difícil**

4. **Convive** con “ellos” hasta vencerlos

- TUS **MIEDOS, DUDAS E INSEGURIDADES** SIEMPRE ESTARÁN AHÍ, EN MAYOR O MENOR MEDIDA, HASTA...

Que los venzas **definitivamente**

Así que, **sé práctico**. *Una cosa es tener miedo y evitar actuar. Otra es actuar incluso con miedo.*

Sé de los hombres que actúan incluso con miedo

5. **Erradica** creencias **limitantes**

- Cualquier cosa que piensas respecto a las mujeres: **te impulsa o te perjudica**
- Cuando estés pensando algo que te perjudica frénalo y piensa

“qué podría pensar que sí me ayudara?”

6. Autoaceptación

ABSOLUTA

- Muchas de las **inseguridades** que puedes tener con mujeres parten de una falta de aceptación sobre tus virtudes

Pero también tus DEFECTOS.

Debes poseerlos al completo, no rechazarlos (aunque los estés mejorando).

7. Gestión del rechazo

- ¿QUÉ OCURRE SI UNA MUJER TE RECHAZA?
 1. **Ella se pierde** una gran oportunidad
 2. **Te está dando 'feedback'** (cosas que puedes ajustar a futuro)
 3. **Si puedes conocer regularmente a mujeres que te gustan,**
ni te afecta

8. No te “**vendas**” por que te guste

Alexander Dacosta

- Si quieres **desarrollar confianza** debes empezar por tener amor propio
- No actúes con **necesidad** o **desesperación** sólo por que te gusta o te parece atractiva:

“Tomo acción y quiero estar con mujeres que me gustan, pero **NO NECESITO ESTAR CON ELLAS**”

9. Usa el **aprecio**

Transforma las emociones que vives MIENTRAS INTERACTÚAS CON ELLAS

- Para ello **transforma** el “*Alexander Dacosta* cómo consigo su contacto/cita/etc”

por **APRECIO** a la **oportunidad** de conocerla, de estar con ella

- Muchos hombres **querrían** esa oportunidad y no la tienen

10. Zona de **comfort**

La confianza se logra saliendo las **máximas veces posibles de tu zona de confort** Confianza Natural

Así, en poco tiempo, **lograrás hacer cosas que antes no podías ni imaginar**

- Como ayuda para gestionar mejor tu estrés mental y tus nervios, te recomiendo **MEDITAR**

Es un entrenamiento para tu cerebro

11. Eres **SUFICIENTE**

- **Da igual como tú te veas a ti mismo ahora,**

Alexander Dacosta

NO ERES INFERIOR A NINGUNA MUJER por **atractiva** que ella sea

- Si lo ves de esa manera es por tu falta de confianza, **pero no significa que sea verdad**

12. El **éxito** está en tus acciones

- NO te centres **en el RESULTADO** (contacto, cita, beso...)
- Así pones el criterio del éxito en aspectos que no dependen 100% de ti
- **El éxito está en tus acciones. Es lo único que puedes controlar**

13. Lo que **transmites**

- Para obtener **mejores resultados** y **ganar confianza**,

Alexander Dacosta

Cuando interactúes con ellas, hazte la siguiente pregunta:

¿Transmiten confianza mis palabras y mi lenguaje no verbal?

La clave siempre está en lo que transmite lo que dices y haces, no lo que dices o haces.

14. Mentalidad de crecimiento

- Debes entender que **tienes tu propio PROCESO, basado en 3 pilares**

1. **ACCION**
2. **RESULTADO** (feedback, cómo ellas reaccionan a ti)
3. **AJUSTE**

NADIE PUEDE SALTARSE ESTE PROCESO

15. Cuida de tu **imagen**

- *Ejercicio físico*
- *Apariencia y vestimenta*

Confianza **Natural**

Alexander Dacosta

Debes cuidar de ti mismo, por que **debes poder llevarte con**
ORGULLO

Cuidar de ti aumenta tu **autoestima**, la percepción que tienes de ti mismo, y tu CONFIANZA

16. Foco en la **diversión**

- RECUERDA ESTA FRASE:

Confianza **Natural**

Alexander Dacosta

Sólo llegarás a **ligar con mujeres cuando **DISFRUTES****

Si no te lo pasas bien, no llegarás a nada con ninguna mujer por que no tendrás nunca una buena interacción

Céntrate en **ESTAR PRESENTE CON ELLA**

17. Mentalidad aprendizaje

- **DISFRUTA DE LO POSITIVO Y APRENDE DE LO NEGATIVO**

Hasta desarrollar una confianza **INQUEBRANTABLE** tendrás experiencias de todo tipo

No reniegues de ninguna

18. Estabilidad emocional

- *Cuando estés con mujeres*
- *Cuando estés sólo*

Mantente estable emocionalmente, **ni demasiado arriba ni demasiado abajo**

Tu estado emocional no debe depender del exterior

19. **Limita** tu diálogo negativo

- Juzgarte, criticarte, hablarte mal a ti mismo
- Tú eres tu mayor **crítico**
- En lugar de eso, **sé tu mejor amigo. AYÚDATE**

20. **Presión**

- **Si te preocupa**
 1. No ser **suficientemente** interesante
 2. No cumplir con los **estándares** del físico
 3. Te entra **ansiedad** por no saber mantener una conversación atractiva...

Sólo con que hagas un poco bien las cosas

PUEDE PASAR (a veces es tan sencillo como simplemente estar ahí. LITERAL)

21. EXTRA: Expectativas

- Lo que **ella** espera de ti
- Lo que los **demás** esperan de ti

Alexander Dacosta

NO EXISTE

Sólo es lo que **TÚ CREES** que esperan.

Y lo que alguien espera de ti, es su problema, no el tuyo.

LIBÉRATE DE LAS EXPECTATIVAS

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**