



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**