

Autor  
J.F. Rozza

# #Clube dos Homens

Livro Dois

Manual  
**HOMEM**  
MODERNO



i9  
editora

# DADOS DE COPYRIGHT

## Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [X Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de disponibilizar conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

## Sobre nós:

O [X Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [xlivros.com](http://xlivros.com) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

***Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade enfim evoluirá a um novo nível.***

# INTRODUÇÃO

O início é sempre a parte mais difícil de qualquer projeto, seja ele qual for, neste caso, iniciar um livro. Muitos escritores começam sua escrita, preparando o leitor para o que virá no decorrer da sua leitura, uma prévia do que contém o seu livro, ou em caso de livros de ficção, aquela tentativa de, na introdução, induzir um enorme drama ou trama para despertar a curiosidade do leitor. Eu irei optar por algo mais simples, começo a escrever o Volume II do #Clube dos Homens baseado em duas simples palavras do nosso vocabulário, poderosas palavras, elas abrem muitas portas para todos que a utilizam sabiamente.

## **OBRIGADO e PARABÉNS!**

**OBRIGADO** a todos os membros, que acreditaram e confiaram neste projeto e, graças a vocês, este livro pôde sair da cabeça de seus criadores, tomar forma física, e pôde contribuir na evolução e fortalecimento de todos os homens que o leram. A vocês que possibilitaram e fizeram deste simples livro um enorme sucesso, já que diversas pessoas foram ajudadas e influenciadas por ele. Nosso único trabalho foi o de transmitir ideais para o papel, o sucesso deve-se a você, que está com este livro na mão. Em alguns casos, algumas vidas foram salvas devido às palavras que escrevemos, e isso não é marketing não, recebemos relatos de pessoas totalmente "ferradas" na vida e que, através de nossa ideologia, foram capazes de superar seus traumas e progredir. Por isso eu vos digo, OBRIGADO.

**PARABÉNS** a você que tem a disposição de mudar, possui a mente aberta a novas idéias, que comprou esse livro para melhorar a sua conduta como homem, ou presenteou um amigo que estava passando por uma fase turbulenta. Ou o que buscou ajuda para suprir uma carência que sente, pois o que falamos no livro, é algo que os pais deveriam falar para seus filhos, o que amigos deveriam

falar entre si, o que realmente deveria passar na Televisão nos dias de hoje, mas a verdade não dá audiência.

Os pais estão muito ocupados para sentar e educar seus filhos, e os amigos nem sempre têm coragem de falar o que você precisa ouvir. Nos dias de hoje, ajudar o próximo soa como uma tarefa exaustiva e sem retorno algum. Eu penso diferente, eu penso que, ajudando a curar algo nos outros, podemos curar algo em nós mesmos. Ajudando os outros, podemos ajudar a nós mesmos. Muitas vezes, é ensinando que se aprende.

Senhores que trilham o sábio e árduo caminho para o despertar do Macho Alfa, eu digo despertar e não tornar, pois todos os homens já nascem com a aptidão da liderança, da conquista, com a pré-disposição da batalha. A luta será travada contra nós mesmos, contra o comodismo, contra a alienação imposta a todos desde que nascemos. Estamos em busca da esquecida honra, vivemos em um mundo onde o material se sobrepõe às qualidades de uma pessoa. Pouco a pouco, fomos condicionados a uma vida onde o "ter" é mais importante que o "ser". As suas conquistas profissionais são e sempre serão a sua maior realização como homem, mas o seu dever divino é e sempre será a capacidade que você deve ter para unir e cuidar da sua família, a sua base para tudo.

Não devemos deixar nenhum sucesso, nenhuma fama, nem dinheiro tirar de nós a nossa essência, o nosso real valor, pois ao fim da vida pouco importa o conteúdo da sua carteira, o que fica é a marca do homem que você foi. Eu não estou falando para você se desapegar dos bens materiais, claro que não, eu falei que pouco importa no "fim da vida", você tem uma vida inteira para viver, não use este pensamento como uma desculpa para não trabalhar ou deixar a preguiça dominar você.

**EQUILÍBRIO** é a chave. Vida profissional e pessoal devem ser um total sucesso. Ao nascer, todos somos iguais, alguns terão facilidades devido ao lugar de onde vieram, pais ricos, etc, outros não, outros terão a luta por uma vida melhor impostas a eles desde

que nasceram, neste segundo caso, você veio ao mundo com um único propósito: SER FORTE! Tudo o que você quer está ao seu alcance, após ler este livro, não restará mais desculpas, você terá que atingir o ápice de toda a sua capacidade, mostrar o seu real valor, e não inventar desculpas por não ter sucesso na vida. Pare de choramingar, seu bebezinho, se você quer algo, LUTE por isso. Deixe as sobras e desculpas para os fracos ou os que não se dispõem a evoluir.

Todos teremos uma vida longa pela frente, precisamos lutar por tudo aquilo que queremos, não nos contentamos com pouco, podemos ter tudo o que desejamos desde que seja adotada a atitude correta e, ao conquistar o que almejamos, não esquecermos nossas raízes e nossos valores.

Somos homens e nos comportamos como um! Eu aprofundarei ainda mais esse pensamento. Somos homens, e até o meu último suspiro, estarei lutando para fazer e ser o melhor que eu posso!

Permitam-me, senhores, auxiliá-los no despertar do fator "Alfa" que existe dentro de vocês. Os que buscam conhecimentos para ter o controle sobre a sua vida, e também dominar as emoções.

Um caminho de equilíbrio e prioridades, e quando a vida exigir, sacrifícios. Sacrificaremos o que for necessário, e o que não nos torne dignos de ser um Macho Alfa. Sacrificar aquela festa com os amigos para estudar, sacrificar aquele amor que você sabe que não dará certo.

Sacrificar amizades que tentam levá-lo para o caminho errado, seja ele das drogas ou do comodismo. Entendam que existem pessoas que são como âncoras, e tentarão afundar você junto com elas, ou fixar você em um ponto em que não conseguirá mais progredir. Você será forte para conseguir romper esse laço!

Tudo isso em busca de uma vida próspera e honrada. Assim como os guerreiros do passado, honramos o que um dia foi

conhecido como bushido que em tradução livre significa “caminho do guerreiro”. Existe palavra melhor para descrever alguém que passa a vida perseguindo seus sonhos, objetivos e fortalecendo a si mesmo? Somos todos GUERREIROS, fé, honra e força é o que deve nos acompanhar na longa jornada da vida.

Priorizar o autoaperfeiçoamento como homem e, em consequência disso, tornar-nos aptos a conquistar tudo o que mais queremos na vida. As melhores mulheres serão nossas, os melhores empregos serão nossos, está na hora de você perceber que aquela vida da infância, de não ter responsabilidades está acabando, e o #Clube dos Homens o ajudará a trilhar esse novo caminho da sua vida.

E esse caminho iniciou quando você buscou a ajuda de outros homens, e também será seu dever propagar a nossa filosofia, e ajudar outros homens que se encontram desviados do caminho certo.

Tudo que começa e dá certo merece ter uma continuidade, e esta é a continuidade do seu aprendizado por meio do livro #Clube dos Homens.

Este segundo livro do #Clube dos Homens aperfeiçoa nossos ensinamentos, esperamos corresponder à expectativa de todos, e auxiliar cada um no seu próprio caminho como Macho Alfa.

Nosso Livro não ensina só a pegar mulher, está mais para um manual de engenharia social, que ajuda a todos que são manipulados pela mídia desde pequenos, ou com força interior fraca, a virarem pessoas de valor, líderes.

O livro ensina a ser ALFA, que é tomar o controle da sua vida e ser a melhor versão de si mesmo, pois ensina não só como se portar e dirigir sua vida, como também ensina como educar corretamente sua mente.

Ao invés de fazer das mulheres (sexo) seu foco, você aprende apenas a ver a mulher como uma consequência da vida

honrada que você leva. Será só mais uma das coisas boas que você fez na vida. Claro que a mulher não é o seu troféu, mas também não deve ser o seu objetivo de vida, uma mulher de valor deverá ser sua recompensa por persistir tanto na vida.

Não consigo expressar a gratidão que sinto por todos, que proporcionaram o sucesso dessa idéia, esta convicção de que não devemos ser controlados, deixando a razão reinar no lugar da emoção. A razão prevalece, as emoções calam-se.

Equilibrar sempre a balança, pois uma vida sem emoção não teria graça. Mas, nesse ponto, todos já devem ter entendido que a idéia é o ponto em que a balança está equilibrada, nem razão demais, nem emoção demais, apenas autocontrole.

Aproveitem a leitura, caros Alfas, esta segunda edição está mais completa, são 160 páginas de puro aprendizado, que se farão úteis em diversas fases da sua vida.

Muitos consideraram o capítulo, "A arte de ser um Cafajeste" como o melhor capítulo do primeiro livro, e por isso deixei sua continuidade para o final.

O Livro #Clube dos Homens é um ensinamento para a vida toda, quando estiver paquerando aquela gatinha, o #Clube dos Homens estará aqui para apoiar você, assim, quando estiver namorando, nós já preparamos os conhecimentos básicos para você. Quando noivar e casar, estaremos aqui para ajudar você. Quando precisar confrontar o seu chefe e pedir um aumento, também.

Enquanto possuir esse Livro e esta convicção, jamais estará sozinho, pois o #Clube dos Homens estará aqui para apoiar você em todas as etapas da sua existência.

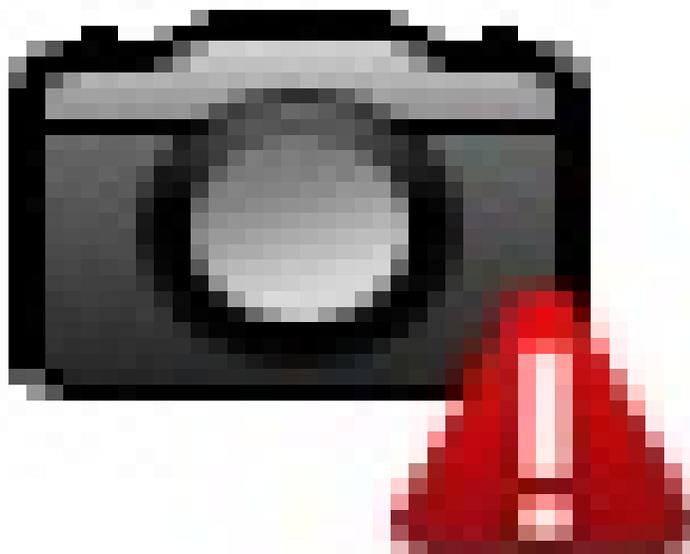
Na vida, existem os controlados e os controladores, os dominados e os dominantes, os seguidos e os seguidores. Os líderes e os liderados. Seguir alguém não é nenhum pouco errado, mas não permita que você se torne submisso de ninguém, você é um Macho Alfa!

Lembrando que não nos consideramos experts no assunto, esse é apenas o nosso ponto de vista, e a filosofia do #Clube dos Homens. Este livro busca o entretenimento dos leitores.

Enfim, jovens, "padawans", aproveitem a leitura, e abram suas mentes para a continuação do aprendizado.

## EQUILÍBRIO

Talvez seja o ensinamento mais importante, e que deve tornar-se regra em toda ação que vocês possam tomar e, a partir de agora, o que irá ditar o rumo de nossas vidas. Todos já devem ter visto o símbolo do yin-yang. Este símbolo abaixo:



O yin-yang são dois conceitos do taoísmo, que expõem a dualidade de tudo o que existe no universo.

Ele descreve as duas forças fundamentais opostas e complementares, que se encontram em todas as coisas. O yin é o princípio feminino, a terra, a passividade, escuridão, e absorção. O yang é o princípio masculino, o céu, a luz, atividade, e penetração.

Segundo essa ideia, cada ser, objeto ou pensamento possui um complemento do qual depende para a sua existência e que, por sua vez, existe dentro de si. Assim, deduz-se que nada existe no estado puro, nem tão pouco na passividade absoluta, mas sim, em transformação contínua.

Além disso, qualquer ideia pode ser vista como seu oposto, quando visualizada a partir de outro ponto de vista. Nesse sentido, a categorização seria apenas por conveniência. Estas duas forças, yin e yang, seriam a fase seguinte do tao, princípio gerador de todas as coisas, de onde surgem.

Yin e Yang são duas energias opostas. Yin significa escuridão, e é representado pelo lado pintado de preto, e yang é a claridade. A luz, que é uma energia luminosa, apresenta-se de maneira muito intensa, é o yang, e a luz muito fraca, é o yin. Segundo os chineses, o mundo é composto por forças opostas, e achar o equilíbrio entre elas é essencial.

A filosofia chinesa é composta basicamente da energia, negativa e positiva. As duas esferas dentro do símbolo significam a ideia de que, toda vez que uma das forças atinge seu ponto extremo, manifesta-se dentro de si um sentimento oposto.

Bom, eu não falarei sobre energias, nem nada do tipo, mas na minha interpretação, ele também pode ser usado para representar o equilíbrio que deve existir entre todas as coisas. Ou seja, o equilíbrio representa o bem e o mal que existe dentro do homem. Perceba que nenhuma das partes do símbolo é maior que a outra, elas são iguais. Nenhuma superior a outra. E esse é um dos segredos para ter sucesso em quase tudo na sua vida.

Você deve ter equilíbrio em tudo que faz, existe um santo e um demônio dentro de cada um, você não deve deixar nenhum deles vencer, nenhum deles deve ser superior ao outro.

Você não pode seguir ao pé da letra todos os nossos ensinamentos, tudo aquilo que escrevemos, algumas ideias não se encaixarão na sua vida, você deve optar por qual caminho irá seguir, em algumas situações você deve adaptar o que aprendeu para que o conhecimento não acabe atrapalhando, ao invés de ajudar. Deve moldar de acordo com a situação em que você se encontra.

Isso se aplica a quase tudo na sua vida, não ser bonzinho demais, não ser mau demais, não ser amoroso demais, não ser frio demais. E, em praticamente todo o restante, a aplicação do equilíbrio no dia a dia é infinita.

Sua vida profissional não deve engolir a sua vida pessoal, você não pode esquecer a sua família, os seus amigos, você deve manter o balanço entre seus projetos, claro que, em alguns casos, você terá que abrir mão de algo para poder se concentrar em outra coisa. Nesse caso, é uma exceção, o que você não deve é viver toda a sua vida em extremos, existe tempo para tudo, não tenha pressa. Passar um tempo longe da família porque precisa trabalhar, afastar-se dos amigos porque precisa estudar, tudo isso é exceção, isso não será absoluto e não será para sempre. Agora, viver toda a sua vida mantendo distância da família e ficando obcecado por algo, por uma realização profissional, isso é errado. Perder um compromisso da escola do seu filho, não matará ninguém, mas nunca ir, nunca ter tempo para quem realmente significa algo para você, se você fizer isso, você é um completo babaca.

Aposto que muitas pessoas já vivenciaram experiências em que a namorada acabou o relacionamento por achar que você é carinhoso demais, é meloso demais, muito amoroso, o cara bonzinho. Em outros casos, terminaram porque você é frio, não demonstra nada, não a trata com carinho.

É certo que o cafajeste leva vantagem sobre o bonzinho, mas só na questão do controle das situações e o controle do relacionamento.

O bonzinho será sempre doutrinado, sempre dominado, porque não sabe se expressar, e faz tudo para agradar, enquanto o cafajeste se impõe e não deixa ninguém dominá-lo e toda mulher teima em tentar consertar um cafajeste, alegando que "comigo vai ser diferente". Isso é excelente, mas vai chegar a um ponto em que você vai ter que equilibrar isso, nada de excessos.

Exemplo, se você está prestes a casar, já não é necessário tantos joguinhos, tanta atenção ao controle, você deve trocar o cafajeste pelo homem justo. Cuidar da sua família, respeitar sua mulher, aqueles princípios básicos do casamento.

Cuidar para a rotina do dia após dia não matar o sentimento que uniu vocês, e trabalhar na parte profissional e pessoal do Macho Alfa, já que a parte amorosa da sua vida, está resolvida.

( assim esperamos ).

Todos os excessos devem ser evitados, tudo que é demais enjoa e não faz bem.

Até mesmo quando se consegue fazer a garota se apaixonar por você, não precisa ser um cretino frio e calculista, pode deixar o seu lado bom solto um pouco, na medida equilibrada, só não seja amoroso em demasia, nem romântico, o romantismo hoje em dia sobrevive nos pequenos gestos, como preparar um jantar, um pequeno agrado já pode se considerar romantismo, agora aquele excesso de rosas e mais rosas, serenata, isso é palhaçada.

E nenhum Macho Alfa deve fazer papel de palhaço, se fizer, não é um Macho Alfa, e se você quer tornar-se um, comece a prestar mais atenção aos detalhes do que você está fazendo errado na sua vida, e conserte. Velhos hábitos são difíceis de mudar, mas só porque é difícil não quer dizer que seja desnecessário, terá que se adaptar.

Nada vem da inércia, do comodismo, nada vem de graça, você deve tomar a força! Você deve lutar sempre, por tudo que quer. Não estou falando de violência, seu babaca, hoje em dia, uma mente forte conquista tudo o que quer.

A mente é quase como um músculo, e deve ser exercitado e aperfeiçoado dia após dia. E como exercitá-la? Ler muito, aprender outros idiomas, conhecimento nunca será demais.

Todos já ouviram falar no ditado que "as melhores mulheres estão no topo da árvore" não é?

Não conhece? Googleia aí que você acha.

Eu, pelo menos, já ouvi, é um texto famoso, e só hoje parei para pensar em uma teoria sobre isso, Já falamos que a mulher é movida pela espera, não é? Agora, a mulher está no topo, e estar acima de nós, faz dela melhor que nós, então? Ela se vê em um pedestal, e isso justifica o seu ar de superioridade? Isso justifica manipular e brincar com os homens? E que nós, homens, devemos escalar a árvore, mesmo que a queda de uma altura possa nos matar, lutar contra as adversidades, para ter as melhores mulheres. É isso mesmo? Tentam nos impor uma mulher como meta de vida? Eu digo que isso está totalmente errado e eu não seguirei este caminho.

No momento que a mulher está no topo da árvore, você fará dela sua meta de vida, a escalada representa os passos que você dá no dia a dia da sua vida, e o que teremos como recompensa, uma mulher? E se depois não gostarmos da mulher? Não precisamos de um troféu. Uma mulher que só espera, não deverá nunca ser nossa recompensa.

Por isso eu digo, não! A única coisa que deve estar no topo, que deve ser a prioridade da sua vida é o caminho justo, é o seu amor próprio, é sua vida profissional, você será bem sucedido nos negócios, no trabalho, será um homem saudável, viverá muito, será um homem respeitado por todos, honrado.

A mulher que deve estar lá no topo, com toda certeza, não deve estar muito feliz, vendo a maioria dos homens juntando as fáceis que estão chão.

Então, encontre uma mulher que perceba todas as qualidades em você, a diferença que você tem para com o restante, e que desça da maldita árvore para trilhar o caminho com você! Que venha ao seu encontro, porque só assim saberá que ela estará do seu lado em todas as fases da sua vida, boas ou ruins. Aquelas que só ficam esperando não servem para trilhar o caminho honrado que você vai levar. Pois como você apareceu, outros podem aparecer, e elas irão substituir você, ao invés de apoiá-lo.

**Mulher não é um troféu! Ou ela é companheira e encara tudo com você, ou não é a certa! Casar e ter filhos é o auge na vida do homem, seja sábio e escolha uma companheira para seguir ao seu lado, ao invés de um troféu para exibir para os outros.**

É o coração que diz quem é a certa, as situações e as atitudes dela mostram que não. Agora me diga, você é tão fraco que vai deixar isso controlar a sua vida? Você vai ser um medroso e por medo de ficar sozinho, não irá encerrar esse relacionamento?

O coração é o responsável pelas maiores dores de cabeça do homem.

Necessário escutá-lo, às vezes, mas nem sempre ele estará certo, a razão é uma companheira melhor, ela evitará preocupações e dores, que o coração não enxerga, e não enxerga porque não quer, porque a maioria da vezes a informação está ali, gritando para você, mas você está cego e não a enxerga e, quando alguém for dar um conselho, escute e comece a perceber se tem fundamento, não teime e não discuta, apenas analise. Começa aí o seu caminho para dominar qualquer emoção.

Começa aí o caminho para o equilíbrio nos relacionamentos, o esforço para ficar junto deve ser mútuo, se não for, é porque algo

não se completa. E você vai perceber que escolheu errado, e deverá ser sábio para tomar qualquer decisão. Você também deve ter equilíbrio no ambiente de trabalho, você deve ser justo, mas não capacho, não deve ter medo de expressar sua opinião e suas ideias, desde que ela tenha fundamentos e não seja somente uma fantasia à qual você se apegou.

Então, resumindo tudo que você leu, tudo que você vai ler, deve ser analisado, e ajustado para que se encaixe na sua vida e seja benéfico e não traga o resultado oposto do que você quer. Para cada ação haverá uma reação, quando começar a utilizar nossa filosofia, irá perceber as mudanças, as reações de tudo e todos, e deve analisar se é o resultado que você queria, se for, ótimo, se não for, procure o que está errado e conserte.

"Confie em mim e o ensinarei a manejar as armas. Acredite em Deus e ele lhe dará esperança. Acredite e confie em si mesmo e vencerá qualquer batalha."

## **DESENVOLVENDO O 'ARSENAL'**

No livro anterior, eu escrevi o capítulo "Arsenal", o que você precisa para se dar bem com as mulheres, e é basicamente aquilo mesmo, porém confiança não nasce do dia para a noite, você precisa batalhar para conquistá-la.

A confiança também não faz nada sozinha. Pouco ajuda você ficar ali parado, repetindo para si mesmo, SOU CONFIANTE, SOU CONFIANTE, mas fazer que é bom, não faz nada. Tenha atitude! A confiança é um meio para agir, é o combustível que falta para você sair do lugar.

Iremos passo a passo, no decorrer da nossa rotina diária como homem, aumentar nossa confiança e nossa autoestima, fazendo isso, fortalecemos o caminho para que a ação tome conta.

**CONFIANÇA + ATITUDE = RESULTADOS**

Em algumas vezes, devido a perseguições na infância, o que era mais gordinho, o que era dentuço, o que era orelhudo sempre é incomodado na escola, coisa de criança, mas isso fica no subconsciente, e acabamos perdendo um pouco da nossa confiança no decorrer do tempo.

Então, se você está acima do peso, tem algum complexo com altura, se não se acha bonito o suficiente e por isso não consegue ter tudo que você quer, iremos trabalhar na sua confiança a partir de agora.

Muita gente prefere reclamar do que agir, quantos e-mails eu recebo de pessoas falando "Mestre, quero chegar nas mulheres, mas sou feio, burro e gordo." Clássico cenário de ausência total de confiança. Usa isso como desculpa para não fazer nada a respeito, sim, é mais fácil ser gordo, é mais fácil ser burro, é mais fácil ser feio.

Difícil mesmo é levantar às seis horas da manhã, ir malhar, trabalhar o dia todo, e à noite fazer uma faculdade. E cuidar da aparência é, realmente, muito mais difícil que a outra opção, a outra opção é para os preguiçosos que passam a vida observando os outros viverem, enquanto ele próprio simplesmente existe.

Chega desse pensamento!

Se você malhar, não será gordo, se você estudar não será burro, se você é feio, então se ajeite, seja bem cuidado, chega de desculpas para levar uma vida de autopiedade. Entendeu? Então, vamos cuidar dessa confiança que o resto virá muito mais fácil do que você imagina.

Não importa o que os outros pensam ou pensaram de você, o que você foi. Você agora é um novo homem, um Alfa e a regra agora é SENTIR-SE BEM!

Quando nos sentimos bem, passamos a ter uma superconfiança, o pensamento positivo de que tudo é possível e estando com a autoestima elevada, ao levarmos um fora de uma

mulher, o pensamento deve ser de um "foda-se", e ter a convicção de que quem saiu perdendo foi ela, não é?

Agora, quando estamos com a mente fraca, nos achando os coitadinhos, algo tão banal como um simples NÃO de uma mulher, parece o fim do mundo para nós. E é esse tipo de pensamento autodestrutivo que queremos evitar. A partir de agora, você está comprometido em trabalhar a sua confiança, e não deverá desistir, e nem se dar por satisfeito só porque conseguiu subir um degrau, conseguiu conquistar uma coisa que deseja e agora irá relaxar, você deve se esforçar e sentir-se O CARA para sempre, nunca mais vestir a máscara de coitadinho, ninguém sentirá pena de nós, deixe a pena para os fracos, nós nos tornaremos fortes! Em espírito e presença. Para nós, agora, tudo é possível, conseguiremos tudo o que desejamos, e só depende de nós e do nosso esforço.

Ninguém pode ajudar você nisso, eu irei mostrar o caminho, o resto vai do comprometimento de cada um.

O maior motivo da falta de confiança em si mesmo é a aparência, alguma coisa que você cisma que não está boa o suficiente.

Vamos trabalhar todos os fatores, para que, após concluídos, você se torne confiante. Amigos, isso é para o resto da vida, não é uma fase, não é até conseguir conquistar uma gatinha e se acomodar, o esforço será para sempre e as recompensas virão, podem estar certos disso.

## **FATOR CORPO**

Algumas coisas você não conseguirá mudar, terá que se aceitar e trabalhar outras partes que podem ser melhoradas. A altura por exemplo, cor dos olhos, enfim, essas coisas não podem

ser mudadas, não é possível fazer milagres, mas outras podem ser melhoradas, e assim o faremos. Se você não gosta dos seus dentes, vá a um dentista. Se você não gosta do seu cabelo, mude. Se você vai dar a desculpa de não ter dinheiro para isso, já sei, tive uma grande idéia agora, algo que você nunca pensou antes. TRABALHE! E não me venha mais com desculpas.

Qualquer gordinho, ou qualquer magrela consegue ter o corpo que quer ou no mínimo melhorar a si mesmo, para que tenha orgulho e amor próprio. Existem casos genéticos que não trazem um retorno que você queira, mas não é por causa disso que vai relaxar, vai se esforçar igual. Basta o esforço, a determinação. O simples fato de começar já nos anima e muito.

Para nos sentirmos bem em relação a isso, é preciso esforço. Corridas, academia, exercícios físicos, tudo isso além de fazer bem à saúde, melhora o nosso corpo, e é um degrau importante para ajudar a melhorar a nossa confiança. Superar a preguiça de malhar todos os dias é algo difícil, eu particularmente sofro para ir todos os dias, mas vou igual. O importante é transformar a academia em parte da sua rotina, um hábito, como o fato de levantar e ir trabalhar, ou levantar e escovar os dentes, isso é hábito, obrigação, não é opcional e você não questiona em fazer essas coisas. Li um artigo na Super Interessante, que diz que o cérebro leva em média sete meses para transformar em hábito alguma atividade. Então, vencer os primeiros sete meses é fundamental.

Quando você começa a malhar, o primeiro mês é ótimo, você está determinado, motivado, mas aí seu inconsciente começa a sabotar você, começam as "negociações" com você mesmo, um exemplo clássico é quando você começa a barganhar consigo mesmo, "Não vou na academia hoje, mas para compensar vou no sábado." "Não vou malhar hoje, mas compenso amanhã." Você não deve dar ouvidos a isso, e deve ir e vencer esse desafio. Você não precisa ir lá e tentar levantar o máximo de peso, apenas mexa esse traseiro gordo =D! Quando você quebrar a sua determinação, não

tem mais volta, então, evite de desistir tão cedo, vença esses primeiros meses, isso vai fazer muito bem a você, vai ficar com o corpo definido, que é um dos fatores que chamam muito a atenção das mulheres, qualquer roupa fica bem em alguém com um corpo trabalhado. Então, iremos vencer o desafio de malhar todos os dias. Não adianta pensar que está bem e que não precisa. Amigo, a idade um dia vai pegar você de jeito, e é melhor prevenir do que ter que correr atrás depois.

Qual é, apenas uma hora do nosso dia, deve ter algum horário que você possa ir, então pare as negociações, pare de tentar burlar o sistema e vá malhar, corre queimar essa barriga de cerveja! Falando em cerveja, diminua o álcool, caso contrário, não adianta malhar, beba só no final de semana, existem outras coisas para pensar durante a semana. Também, cuide da alimentação, coma aquela temível salada, e não precisa comer até sentir que precisa abrir mais um botão da calça, controle-se.

Um fator interessante que ajuda muito a emagrecer e melhorar sua aparência é a água, sempre me falaram para beber no mínimo dois litros por dia e eu nunca dei atenção, mas quando comecei a tomar muita água, pude perceber, com o passar do tempo, o meu corpo melhorando só com o fato de tomar água.

Corpo bonito, não é novidade, e isso é da própria evolução, a mulher tem o desejo de sentir-se protegida pelo seu homem. Aposto que todo mundo já viu mulheres lindas que casam com bandidos, traficantes e esse tipo de coisa, e você fica aí se perguntando, como uma mulher tão linda fica com um sujeito assim? A resposta é a ilusão de proteção máxima. O poder do homem que ela tem inspira a proteção máxima que ela possa ter, o respeito que todos terão por ela, a sensação de que nada pode afetá-la ou feri-la. Mulher é atraída pelo poder, mesmo que ele seja um poder que envolva perigo.

Muitos casos em que o homem Alfa começa a namorar uma mulher muito linda, que todos brincam ( com fundo de verdade) que

ela é muita areia para o caminhãozinho dele, e ele começa a se sentir mal se achando pouco, já vi isso acontecer. Para evitar isso, basta que você não seja acomodado, e esforce-se para que sinta que é merecedor de tudo que conquistar. Diga, Alfa, qual mulher que não vai se sentir atraída por um homem com um corpo bem trabalhado, um homem forte? Antes de você conseguir envolver a mulher com sua conversa mansa, você precisa chamar a atenção dela. Se você está trabalhando seu corpo, automaticamente, estará se sentindo bem, e basta completar o arsenal e ir à luta.

## **FATOR MENTE**

Algo extremamente importante. Quem nunca ouviu alguém falar que tal pessoa é como um camarão, tirando a cabeça, o resto se aproveita. Francamente, coitado de um sujeito assim. Ou aquele outro famoso, "Essa pessoa é igual a um trator, serve para o trabalho, mas para passear não dá".

Ainda bem que somos dispostos a aprender e evoluir. À medida que evoluímos, evoluímos nosso corpo e mente. Equilíbrio sempre.

Para isso acontecer, basta você estudar, dedicar um tempo à leitura, estar envolvido com as notícias, com o que está acontecendo no mundo, não adianta você atrair a gata, e quando for abrir a boca ser uma total vergonha.

Leia no mínimo um livro por mês, aprenda pelo menos o inglês, que hoje é fundamental, estude, não existe nenhuma carreira, que não precise se atualizar, pois, se ficar desatualizado, outro mais preparado irá ocupar o lugar que é seu.

Saber o que acontece no mundo é um dever, assista ao jornal, procure estar envolvido com os acontecimentos.

Isso não é só para a hora que for conversar com uma mulher, isso é para tudo, se você for articulado, todos irão perceber isso, as mulheres, o seu chefe pode perceber que você é mais preparado que outro funcionário e pode dar uma promoção. A parte da mulher, você irá deixá-la falar mais, mas você não a levará para casa se não envolvê-la com assuntos interessantes. As palavras, amigo, são suas aliadas e uma arma poderosa, mas se você não souber como dominar, elas se viram contra você.

Se o fator mente estiver afiado, amigo, você conseguirá tudo. Irá persuadir desde a mulher mais linda até o chefe mais difícil, o cliente mais pão duro, tudo estará ao seu alcance.

Gosto de dizer que não é porque terá uma mente forte, que você deve humilhar as pessoas com menos esclarecimento mental, educação e respeito também são princípios que adotamos para a nossa vida.

Educação e respeito atraem muito mais coisas do que você imagina, você vai a um restaurante, por exemplo, com uma gata, aí o garçom, que está ali fazendo nada mais que o trabalho dele, traz o seu pedido errado, e você, para se achar, humilha-o.

Não existe necessidade disso, trate a todos com respeito. A mulher irá admirar e todos irão admirar este seu caráter, fora que é o que um homem deve fazer, sem eu ter que dizer, não é? Também não abuse dos fracos, e aos homens de negócios, por favor, deixem o pobre estagiário em paz, hehehe!

Com nossos livros, você aprendeu sobre a mentalidade do Alfa, e eu não preciso falar muito sobre isso agora, mas precisei citar que é um fator extremamente importante, para não dizer o mais.

## **FATOR METAS E VIDA PROFISSIONAL**

Importantíssimo na vida de qualquer homem. Eu tenho uma planilha para quase tudo, minha vida gira em torno de metas, e quando eu a alcanço é algo extremamente prazeroso. Sou metódico, traço meta para tudo, gosto de controlar sempre a situação e estar por dentro de tudo o que acontece na minha empresa. Imagino o seguinte sobre metas, muitas vezes dizem que o que vale é viver o hoje. Bom, então me diga senhor do hoje, hoje você está com fome, e amanhã? Nunca mais irá sentir fome? É obvio que o amanhã importa, sim!

“Salvo se for apenas uma trova que você está passando em uma gatinha.” Exemplo:

- 'Ah! Sem essa, não se preocupa com o amanhã (não vou ligar de qualquer jeito) só o hoje importa, vamos aproveitar sem pensar em regras, ou nome para o que sentimos ou o nosso relacionamento...’

Opa, já estou me passando, isso deve ser falado no capítulo certo, e não aqui.

Quando você entra dentro de um carro, você sabe o destino a que quer ir. Quando você programa uma viagem, você sabe exatamente para onde está indo. Então, e a sua vida? Vai deixá-la seguir desgovernada e seja o que Deus quiser? Quem é o motorista? Deus? ELE, em toda a sua magnitude e desígnios para o universo, com toda certeza, ELE não tem como meta fazer você ficar rico ou se tornar bem sucedido. Então, assumo o controle, saiba para onde está indo, esse papo de que só o presente importa é pura bobagem. Não aceito e não acredito nisso, todos nós temos o controle das nossas vidas, e devemos traçar nossas metas para o futuro, nunca vi alguém conquistar algo somente esperando. O que queremos, nós conquistamos! Crie metas, para seu dia a dia, para sua semana, seu mês. E as persiga como se toda sua vida fosse baseada nisso, seu poder de persistência deve prevalecer. Eu quero ficar rico, quero ficar magro, eu quero falar com aquela garota, daqui a noventa dias quero ir viajar, esse ano passo no vestibular!

Não importa qual a sua meta, fixe-a na sua mente e corra atrás para realizar. Você não precisa deixar de viver, enquanto persegue os seus sonhos, mas não pode deixar o rumo da sua vida andar como um carro sem motorista, na estrada da vida você será o seu guia, e o destino depende de você. Quando você estabelece metas na sua vida, você vive mais feliz, você consegue planejar viagens e demais coisas. Coloque seus objetivos no papel. Seja ele qual for.

Objetivo 1 – Comprar um carro.

Objetivo 2 – Obter um corpo sarado.

Objetivo 3 – Perder a timidez.

Objetivo 4 – Arrumar um emprego

Agora, precisamos de um meio para chegar a tudo isso. O que é preciso fazer para conquistar?

Para comprar um carro, é necessário?

( ) A Ganhar na loteria.

( ) B Receber a herança de um tio desaparecido

(X) C Trabalhar e economizar?

Essa foi fácil, não foi? Agora, para economizar, o que é necessário? Separe seu dinheiro ou salário da seguinte maneira.

Dinheiro mensal:

**20 % Lazer | 15 % Lanches | 15 % Roupas (ou compras que não seja por impulso) | 50 % MEU CARRO**

Difícil controlar o impulso de comprar algo que você viu, quando for sair para comprar algo, não leve o dinheiro, escolha, volte para a casa, reflita o quão necessário é, e só então volte à loja e efetue a compra. Assim, você acaba com o fator impulsividade da sua vida, afinal, o que você não tem, você não vai gastar.

Para obter um corpo bonito?

- ( ) A Achar uma lâmpada mágica e pedir ao gênio.
- ( ) B Gastar dinheiro que fará falta com cirurgias.
- (X) C Controlar a alimentação, levantar cedo e ir correr.

Nada adianta você se matar malhando, e após a caminhada ir comer dezoito 'pão, carne e queijo' do Mc Donalds. Feche a boca, é comprovado cientificamente que somente parando de comer você não emagrece. O calculo é simples, gaste mais calorias do que consome, e assim você perderá peso! Uma hora de bicicleta, queima 700 calorias, para perder 1kg de gordura, é preciso gastar 7.500 calorias. Então, faça as contas, ninguém aqui falou que seria fácil.

Para perder a timidez

- ( ) A Encomendar um Avatar com corpo de celebridade para transportar o seu cérebro e adquirir confiança.
- ( ) B Falar qualquer merda que passe pela minha cabeça para os outros.
- (X) C Adquirir a confiança necessária para agir.

Muito simples, já falei antes, conquiste a confiança, para que você a tenha na hora de abrir a boca, com isso você perderá a vergonha de abordar mulheres, aprenderá a controlar a conversa, e assim, aumentará o seu círculo social. Aumentar o número de pessoas que você conhece, aumenta as chances de alguma delas querer algo com você.

Para Arrumar um emprego

- ( ) A Ter um bom currículo e conhecimento.
- ( ) B Saber se comportar na frente dos outros, e tratar a todos com respeito.
- ( ) C Persistir, condicionar a sua mente a não desistir frente a qualquer NÃO que receba.

(X) D Todas as alternativas anteriores.

A sua determinação irá ditar o sucesso de todas as questões acima. Mas esteja sempre à procura de algo melhor, não se acomode. Às vezes, um não é muito melhor do que um sim. Vou contar a vocês o melhor NÃO que eu recebi até hoje. Meu primeiro emprego registrado, que me trouxe todo o conhecimento e ambição para ser um grande empresário, só aconteceu porque eu recebi dez vezes NÃO antes de chegar até ele, de Office boy a empacotador de supermercado, era sempre a mesma coisa, antes do quartel, ninguém queria me dar emprego, estava quase desistindo, quando, enfim, recebi o SIM que tanto queria. Não menosprezando Office boy, ou empacotador ou atendente de Mc Donalds, mas isso não deve ser considerado um grande feito, isso é um quebra galho, você não pode se contentar com uma carreira dessas, não é? Então, persista, prossiga, persista mais um pouco e logo irá ter resultado.

## **FATOR MATURIDADE E HUMILDADE**

Mulheres não gostam de meninos! Mulher gosta é de homem! Então, amadureça, não precisa ser nada forçado, isso virá com o tempo, mas você tem que ser maduro, tanto nas suas atitudes, quanto nas ações. Evite grosserias, explosões de fúrias, tente levar tudo na esportiva, seja tolerante, entenda de uma vez, não existe mulher que seja pontual, todas se atrasam e você deve ser tolerante com essas pequenas coisinhas.

Como eu escolhi um público jovem para escrever, muitas vezes, eu percebo a imaturidade de alguns, aquelas explosões de xingamento, quando escutam algo de que não gostam, isso aí só mostra o quão panaca você é, não seja assim, frente a uma mente madura e afiada, irá só demonstrar a fraqueza do seu ser e da sua cabeça. Não seja arrogante também, não precisa falar o seu salário para ninguém, não precisa se autoafirmar como todos os coitados

que precisam disso para pegar mulher. Seja sincero, apesar de tudo, e sempre bem humorado.

Nunca me imaginei falando ou ensinando sobre a eficiência e a beleza de ser uma pessoa humilde. Eu sempre fui o orgulho em pessoa, antes de uma catástrofe financeira, que eu sofri, mas acabei saindo vitorioso, eu evolui muito como ser humano, pude tirar proveito de todas as coisas ruins que me aconteceram, transformei tudo em aprendizado, e destes, aprendi que ser uma pessoa humilde traz mais benefícios do que ser uma pessoa arrogante. Eu mesmo nunca me vi como arrogante, mas sim, seletivo, não sou o tipo de pessoa que é 100% sorrisos para todos, ainda acho que esse estilo está certo, mas não custa ser um pouco simpático com as pessoas.

Então, não tente aparecer, você não precisa disso, e se tentar atrair pessoas para a sua convivência, baseado no que tem, eles irão vir, mas pelo que você pode proporcionar, e não pelo que é, você estará cercado de sanguessugas, e não poderá reclamar se um deles, eventualmente uma hora ou outra, morder você e tentar tirar um pedaço.

Você atraiu os interesseiros, não reclame depois, então seja o mais discreto possível, quanto menos pessoas souberem dos seus negócios e seu patrimônio, mais feliz e bem sucedido você será.

## **APARÊNCIA**

Como todos sabem, o bonito e o belo são algo que sempre serão apreciados, Mulher nenhuma recusa um homem que tenha um charme, mesmo que seja pequeno. Quem está sempre bem arrumado, também tem mais chances de ter um emprego melhor que os outros. Então, precisamos estar sempre bem vestidos, não só para as outras pessoas, mas para nós mesmos.

O assunto em questão é a confiança, e sentir-se bem, em primeiro lugar. Você já está se sentindo bem, confiante, já começou

a se cuidar, mas precisa vestir-se bem e se você não tem muita grana para ter um guarda-roupa diversificado, opte por roupas mais neutras, que não chamem muita atenção, para que ninguém perceba que você usa sempre as mesmas roupas, evite estampas e cores marcantes. Agora me diga, senhores, o que mais podemos querer? Estamos bem com nosso corpo, nossa mente bem trabalhada, trabalhando e sabendo o que esperar do amanhã, além de sermos educados e articulados, realmente alguma mulher vai nos dispensar? A chance é pequena.

Perfume é o complemento que falta para o nosso visual, o toque final para a nossa confiança, você pode ter um só, se não pode ter mais, ele será sua marca registrada, mas ele deve estar presente sempre. Seu cabelo tem que estar sempre bem cortado, sua barba feita, mulheres gostam de homens com barba, mas não aquelas de quem ficou perdido um ano na floresta sem uma gilete, tem que estar bem feita. Também, percebem as suas unhas e, principalmente, os dentes. Um sorriso bonito ganha a atenção de qualquer mulher.

Na medida em que você se compromete a trabalhar sempre esses tópicos, estará sempre confiante em si mesmo. Mude o seu pensamento, chega de sentir-se inseguro e tímido. A regra agora é: Se eu quero, eu consigo! O que você quer está ao seu alcance, então, pegue!

**A PARTIR DE AGORA, VOCÊ É O CARA! EU ADMIRO VOCÊ POR DECIDIR EVOLUIR, AS MULHERES DESEJARÃO VOCÊ, OS OUTROS HOMENS INVEJARÃO E IRÃO QUERER SER COMO VOCÊ.**

**VOCÊ É UM MACHO ALFA!**

Prova disso é uma história que aconteceu comigo, em uma sexta-feira, e pude comprovar a veracidade do que escrevi no capítulo "Arsenal" do Livro #Clube dos Homens. Falo sobre a necessidade de estar sempre bem vestido, não para as outras pessoas, mas para nós mesmos. Entenda, você não precisa parecer uma piriguete, não, não precisa de nada extravagante, apenas o

básico. E se, por acaso, formos rejeitados, temos a mente evoluída a ponto de ver uma pequena rejeição como algo banal, que não merece nenhum tipo de sofrimento ou angústia.

Por algum motivo, na véspera do final de semana, estragou a bateria do meu carro, e eu precisei de uma carona do meu pai para comprar uma nova, era um dia quente e eu sai de casa de bermuda, chinelo e uma camisa, bem largado, acho que nem o cabelo eu arrumei direito. Ao chegar na loja, a mulher que trabalhava no caixa era extremamente linda, bem o estilo de mulher de quem eu gosto, loira, olhos azuis, peitão, corpo bonito, baixinha, e para a minha surpresa, (obvio que não foi surpresa nenhuma) ela nem me deu bola nenhuma, passou os olhos por mim e não me viu, entendem o que eu digo?

Aí eu pensei comigo mesmo: Ah é, filha da puta, você vai ver só. Vou ter você e não ligarei no dia seguinte.

Paguei a bateria e fui embora, mas já tinha planos de voltar lá. Como boa alma que ama o seu planeta, eu fui lá levar a bateria antiga para que eles a reciclassem ou sei lá o que eles fazem com as baterias antigas. Então, eu usei todo o arsenal, no meu caso, eu trabalho de terno no dia a dia, então fui assim mesmo, terno, sapato tudo que falei que me deixa confiante e confortável. Ao entrar na loja, essa mulher e sua colega imediatamente me notaram, e pude perceber já alguns olhares, então eu me dirigi até ela e pedi um orçamento de um som automotivo, aí ela me falou que não podia dar orçamentos, porque trabalhava no caixa, então, eu falei:

- Ah! Que bom, isso reduz um pouco a enrolação, porque eu nem quero nenhum som mesmo, só quero o teu número e te levar para jantar.

Falei com confiança, e eu sou muito cara de pau, eu não tenho timidez, porque desde sempre trabalhei com vendas e tive que convencer pessoas totalmente desconhecidas a fazer ou comprar o que eu queria.

Os outros funcionários ficaram me olhando, mas quando estou caçando não presto atenção em mais nada, porque no momento que você se importar com a vergonha, você estará desarmado. Sempre confiante, e lembre-se dessa frase: "Leões não se importam com o que as ovelhas pensam." Então, ela, meio sem jeito, com vergonha, me passou o número dela atrás do cartão de visita da loja.

O primeiro passo estava dado, eu logo irei contar como foi a noite, mas quero que você analise isso que eu fiz.

Eu fiz com que elas me notassem! Isso acontece muito com quem tem carro fodão, com quem anda sempre bem arrumado, quem está sempre nas baladas top, não é por causa dessas coisas que você vai pegar a mulher, um carro sozinho não pega mulher. Isso faz com que você seja notado, com que as pessoas parem o que estão fazendo, e ENXERGUEM você.

Nada vale você tomar para si a atenção de uma mulher, e não causar nenhum efeito, e não ter coragem de expor o que você quer.

Eu consegui, e após sair com ela, eu pude lhe mostrar que eu era mais do que um terno caro e confiança, que eu era diferente e era um homem Alfa. Saí com ela na sexta-feira e no sábado, ela foi embora do meu apartamento somente no domingo. Agora, vocês me digam, sem a coragem, o que eu teria ganho? Nada! Teria passado um final de semana trabalhando ou fazendo alguma outra coisa, mas graças a minha confiança e cara de pau, eu tive um final de semana incrível.

Mas como não estou procurando envolvimento, tive que, aos poucos, ir saindo de fininho durante o final de semana, deixando claras as minhas intenções, talvez ela nunca mais saia comigo por achar que eu a usei, mas a lição aqui não é caráter, mas sim, mostrar o que você pode conseguir, se você lutar. Muitos de vocês, se vissem essa mulher, iriam afirmar que era uma mulher para casar, e por que falaria isso?

Pela aparência dela, apenas por isso, pois ela é notada facilmente, mas se o conteúdo não corresponder com a aparência, ela só será usada como foi usada nessa ocasião.

Então, o fator mente é tão importante quanto todo o restante.

Eu também fiz uma pesquisa com algumas mulheres que eu saí ultimamente, elas responderam tudo que eu queria saber, sem eu ter que fazer nenhuma pergunta. Um dia, você também vai conseguir obter respostas sem perguntar nada, somente analisando a linguagem corporal e os sinais. Eu queria saber quais são as primeiras coisas que elas notam em um homem, só para confirmar o que eu escrevi. Escutem através das palavras das próprias mulheres.

1º Dinheiro, quem diria, hein, grande novidade. O dinheiro atrai a mulher, mas não é o suficiente. Por que a necessidade de ter um carrão? Porque ele chama a atenção, e você é NOTADO, mas não é só por causa do carro que vai sair pegando geral, às vezes, é, depende da mulher. Já ouvi falarem que o carro é a extensão do pênis do homem, e não deixa de ser verdade. Porém, eu vejo que quanto menos confiante um homem é, em si mesmo, mais ele precisa se "mostrar".

Obviamente, conquistar um carrão é uma grande vitória para o homem, mas você deve obter essa vitória para você e não para os outros. Você não precisa ser rico, mas não ter dinheiro para pagar a conta do restaurante é vergonhoso, qualquer um, com um emprego normal, pode fazer isso.

2º Corpo e Aparência também não são novidades, mas tem um fator que eu não sabia, as mulheres observam as mãos do homem, se as unhas estão bem feitas, mostra que ele é um homem limpinho e se cuida. Elas cuidam muito os dentes, obvio que elas não vão sair colocando a boca em qualquer conjunto de dentes mal cuidado, e se um homem não cuida do seu sorriso, que é praticamente seu cartão de visitas, que imagem ele passa para uma

mulher das outras partes do seu corpo? Isso também vale para o cabelo e para a barba.

3º Inteligência é afrodisíaco, mas nem todos têm algo para se destacar, não se desespere por causa disso, tenha assuntos prontos. Tenha assuntos interessantes para falar, envolver a mulher em um mundo em que ela se sinta confortável, desejada. Quando a mulher se sente assim, você tem 99% de chance de conseguir tudo que quer.

Não sabe como perceber isso? Fácil, observe as mãos dela, se ela toca em você constantemente, sorriso forçado, mexidas no cabelo, esse tipo de coisa. São poucas as mulheres que vão para a cama com um homem, uma única vez, elas não trocam de parceiros tão rápido como os homens trocam suas parceiras.

4º Humor, mulher gosta de homem que a faz rir. Você não precisa ser o palhaço de circo, seja natural e tente deixar tudo fluir.

5º Mistério também não é novidade para nós, eu pude perceber nos encontros que tive, que quanto menos eu falava sobre mim, sempre vinha a frase "Uau, como você é misterioso, cheio de segredos. A curiosidade delas é uma arma que você deve usar.

Cuidado para não ser confiante ao extremo que faça com que confundam sua confiança com arrogância. Isso aconteceu comigo também e eu tive que pensar rápido para contornar a situação.

A mulher falou para mim que eu me achava o último homem da terra, o mais lindo do mundo, então eu falei para ela o seguinte:

"Não acho nada, só sei o tipo de homem que sou, não sou o último, nem o mais lindo, sou o que sou, e o que sou é suficiente para conquistar tudo o que eu quero."

Ao mesmo tempo que terminei a frase, a calcinha dela já estava no chão :D

Não importa o seu estilo, desde que a sua atitude seja 'Foda'.

Você deve pensar que foi difícil vencer a timidez e ir atrás, não é, mas eu penso assim, eu fazendo nada, não ganharei nada, então, às vezes, é preciso umas jogadas kamikaze desse jeito, para que você consiga as coisas. Se ficar na inércia, não terá nada, se você quer algo, pegue!

## **PROGRAME UMA VIAGEM**

Este é um fator, ao qual sempre recorri, quando precisava de uma animação extra. Sabe o porquê? Porque ao viajar, você conhece lugares diferentes, muitas pessoas diferentes e, na maioria das vezes, ninguém dá a mínima para você.

Falo isso baseado em uma viagem, as primeiras férias que eu mesmo paguei por elas. Eu tinha 17 anos na época, fui para Balneário Camboriú. Não tinha carro nem carteira, e não fui com muito dinheiro, eu era magrelo e cabeludo, mesmo assim consegui pegar algumas mulheres nessa viagem.

Mas, a questão é, sentado em um banco, olhando o movimento dos carros, praticamente um desfile de quem tem o carro mais bonito, eu percebi que as mulheres ficavam hipnotizadas por isso e, muitas vezes, as pessoas passavam, percebiam as mulheres observando, paravam o carro, desciam, conversavam e logo carregavam as mulheres.

Foi aí que eu percebi que também precisava de um aliado para chamar a atenção, e prometi, ali mesmo, que no outro ano eu estaria de carro na praia. Foi uma meta pessoal, que contribuiu muito para o meu crescimento profissional, uma pequena percepção desencadeou toda uma necessidade de ganhar dinheiro, que logo virou um grande projeto que eu fiz, e no outro ano, eu estava realizado.

Meu grande problema nas viagens era que meus amigos não tinham a mesma ambição que eu, não tinham dinheiro para me acompanhar nas viagens, muitas delas eu paguei, só para não ir sozinho. Hoje, já tenho mentalidade para ir viajar sozinho, se precisar.

Eu conheço a Europa, o Caribe, gosto muito de viajar, e acho que todos deveriam fazer uma grande viagem pelo menos uma vez na vida. E se for para Ibiza, me convide. :D

Viagens é muito bom para pegar mulher. Nesta viagem a BC, eu conheci uma garota de Curitiba, foi a paixão de verão, mas eu, morando no RS, não tinha como acontecer, mas foi muito legal, enquanto durou, ela ficou meses apaixonada, eu não me envolvi com tanta intensidade, porque sabia que não teria como. Então, eu logo arrumei uma namorada e acho que ela me odeia até hoje por ter feito ela sofrer, foi complicado, fiz ela até terminar com o namorado, eu não prestava mesmo. Vou falar sobre essa viagem no próximo livro.

## **EVITANDO VÍCIOS E ERROS PERMANENTES**

Bom, se você, após tudo que eu falei, ainda pender para o lado errado, meu amigo, me diga onde mora que direi o que acontecerá. Sério, não adianta você se tornar tudo que quer, e estragar a sua vida, pendendo para o lado das drogas, diga, NÃO, ao que não presta, e foda-se quem ofereceu. Já convidaram você para experimentar? Pega e vai lavar a louça para a sua mãe que você ganha mais.

NADA, absolutamente NADA de bom vem desse mundo dos entorpecentes! Você não precisa se anestésiar, você não precisa disso para viver, seja homem, respeite as autoridades, respeite o

que é proibido. Infelizmente, nem todos puderam ou tiveram a chance de ler este livro, caso você se envolveu nisso, seja forte e saia o quanto antes. Ainda há alguns simpatizantes que ficam enfurecidos ao ler um texto assim, alegam que conhecem advogados e médicos que usam cocaína e outras e mesmo assim prosperaram.

Claro, 1% de casos como esses, e que bom exemplo estão dando. A realidade e a maioria é outra coisa.

Hoje em dia, existem diversos vícios, tantos caminhos para o lado escuro da força, e a pessoa que segue por esse caminho, a pessoa que é viciada, geralmente só caminha rumo à autodestruição. À sua própria e à das pessoas que se importam com ela.

Vício em drogas, bebidas, jogos, são diversos os tipos. Há o caso clássico, quando a pessoa acha que é forte, que pode experimentar sem viciar, mas amigo, você já é fraco só por achar que é forte. Uma pessoa forte não se acha forte, ela sabe que é e que não precisa dessas coisas.

Não entendo como as pessoas podem, nos dias de hoje, com tanta informação, cair no mundo das drogas. Porra, o negócio é proibido, não foi proibido porque as pessoas não querem que você desfrute dessa "maravilha", e queiram ficar com esse "doce néctar dos deuses" só para eles, de doce e maravilhoso isso não tem nada, isso não presta. É proibido, porque foi gasto muito tempo, experiência, trabalho de muitas pessoas para descobrir que essas coisas fazem mal, que isso só leva o ser humano ao seu fim, o drogado irá cavar o próprio túmulo, e me diga o que esses imbecis pensam na hora que decidem "experimentar"?

Mente fraca para dizer, não? Macho Alfa diz não para o que não presta, não conheço nenhum caso, em que um drogado prosperou na vida, em que deu tudo certo na sua vida e ele foi feliz para sempre. E não venham defender, contenha a sua opinião à sua existência e não influencie ninguém a cair como alguns caem.

Prosperidade no mundo das drogas, somente para o cabeça da organização, que não é viciado, apenas vende para os viciados. Isso não existe, qualquer usuário está contribuindo para o crime no Brasil, às vezes, vejo um bando de drogados reclamando da política no Brasil, de impunidade, e se comovem quando pessoas são executadas no mercado negro do tráfico, mas quem eles pensam que são para reclamar, eles mesmos cometem crimes, eles que pagam a conta do restaurante do traficante, a bala que está no revólver dele, ele pode ter apertado o gatilho, mas é o usuário que carregou a arma, os drogados são tão culpados das mortes que o tráfico gera, como os próprios executores, e depois acham que podem ter moral para reclamar de alguma coisa?

Breve texto sobre drogas, porque ninguém gosta de ouvir sobre isso. O que quero falar com responsabilidades, é isso, ser responsável pela sua vida, e fazer de tudo para que você viva o máximo que pode.

O #Clube dos Homens não trata só de pegar mulher. Perceber e aconselhar o homem a não se destruir é o nosso dever.

Mas esse não é o assunto que irei me aprofundar agora, e embora eu queira falar muito sobre isso, já estou desviando do assunto principal.

Falando em vício, em alguns casos, é difícil lidar com o rompimento, porque, em algumas situações, você pode tornar-se viciado em uma pessoa.

E não é o amor que você sente que faz você correr atrás, é o vício, a dependência de ter o outro na sua vida.

Aquele amor, aquele romance, não existe mais, você quer acreditar que ele existe, mas o que restou é uma dependência psíquica em possuir a outra pessoa, ter o controle sobre o outro.

Existe aquela ilusão, o amor que você deseja está no limiar entre o sonho e a realidade, ao que ousou chamar de fantasia. O

relacionamento pelo qual você tanto ansiava se tornou algo tóxico, destrutivo, que o impede de seguir em frente.

Você deve encerrar esse ciclo e começar a viver. Mesmo que isso o destrua momentaneamente por dentro. A longo prazo, isso se mostrará ser uma sábia e correta decisão a ser tomada. Saber encerrar os ciclos, é sábio da parte do homem, a nossa vida se divide em fases.

Desde o seu nascimento, você caminha atrás do conhecimento e autoaperfeiçoamento como ser humano. Nos dias de hoje, a infância dura do nascimento até uns dez anos, existe muita informação e as pessoas têm acesso a assuntos que os pais só iriam falar para os filhos muito mais tarde. Após isso, você entra na adolescência, essa é uma fase que vai dos dez aos vinte anos, e vou separar por décadas, fica mais fácil compreender o que quero dizer.

É a fase em que você começa a perceber que as brincadeiras da infância devem ser deixadas de lado, e você inicia o caminho do Macho Alfa, você deve aproveitar a fase das festas, das paqueras, mas não deve levar tudo muito a sério, inclusive os relacionamentos, sei que muitos não querem ler isso, estão apaixonados no momento e acreditam ser a mulher "da sua vida". Amigo, logo irá dar-se conta que não é assim, você irá entrar na faculdade, nesses cinco anos de faculdade, aparecerão tantas mulheres da sua vida. Irá ingressar no mercado de trabalho, irá iniciar sua nova jornada para se tornar um homem de verdade.

Irá se tornar um homem que tem compromissos, que tem contas a pagar no início do mês. Tem responsabilidades. E a principal responsabilidade que você deve ter é a de deixar as coisas acontecerem no tempo certo, e evitar erros que a maioria comete.

Uns desses erros é a gravidez na adolescência, o homem que iniciou a vida sexual há pouco, quer experimentar as sensações, e logo irá propor para a sua namoradinha sexo sem proteção, realmente não se compara, mas você deve ser responsável, saiba da consequência dos seus atos, vai querer colocar mais um filho, no mundo, sem pai?

Ouvi um ditado uma vez, não sei quem era o autor, que dizia assim "Qualquer menino pode se deitar e fazer um filho, mas é preciso ser um homem para se levantar e ser um pai."

Vai querer, no início da sua vida, trocar suas viagens, sua faculdade, suas aventuras, por ter que pagar 30% do que ganhar de pensão?

Quanto é o salário mínimo no Brasil? Não pense que vai entrar no mercado de trabalho e ganhar rios de dinheiro imediatamente. Agora, diminua do que ganhar trinta por cento de pensão, o que sobrar é suficiente para você realizar os seus sonhos? Viajar, festejar, comprar roupas, pagar faculdade? Acho que não.

E nenhum casamento em que as duas pessoas, começam a viver juntos por que ela engravidou, dá certo. Não é o amor que os uniu e sim, a obrigação. E esse tipo de obrigação logo será trocado pelo pensamento de que, se pagar uma pensão, está tudo certo, e acabam optando pela separação.

Duas crianças não podem cuidar de uma, isso é fato.

Eu, como lutei por tudo sempre, costumava olhar para pessoas, mais velhas, nos seus cinquenta e tantos anos, e pensar. Não julgando, pois ninguém sabe realmente o que a outra pessoa passou, mas eu pensava como essa pessoa trabalhou a vida toda, e anda de ônibus ainda, como que vive pagando aluguel, como um senhor de setenta anos ainda está no mercado de trabalho? Deveria estar aproveitando a aposentadoria, não?

A resposta para isso, em alguns casos, são os filhos que não foram planejados.

Ter um filho é o auge na vida de todo homem, deve ser formidável, não tenho nenhum, porque acho que ainda não estou preparado suficiente para ter um filho. Eu até adotaria um se sentisse que poderia cuidar de outra pessoa.

Isso, senhores, é maturidade, pensar na consequência dos seus atos, tenho quase trinta anos, e não tenho filhos, e nunca tive nem

sequer um susto. Sempre me cuidei demais. Então, se você quer ter um futuro grandioso, quer ser capaz de realizar todos os seus sonhos, a realização deles começa na sua infância, quando você desperta a sua mente consciente, quando começa a separar o certo do errado, e sabendo o que é certo e errado, vir a perseguir o caminho errado é uma grande estupidez.

Se quer ser um Macho Alfa, comece desde cedo, ao invés de perder todo seu tempo correndo atrás daquela garota, use esse tempo para buscar a realização dos seus sonhos.

A vida pessoal e amorosa, encontrar alguém, o amor é importante, mas mais importante que isso é a sua vida profissional, vivemos num mundo capitalista, todos querem ter um carro novo, uma casa, conforto, e isso não irá vir de graça, só para quem nasceu em berço de ouro, mas não é o caso da maioria. Foque no seu autoaperfeiçoamento como ser humano, como homem, busque conhecimento, torne-se um profissional capaz na área que escolher, que o resto virá com o tempo, não precisa apressar as coisas.

E para você conseguir chegar próximo a qualquer realização das suas metas, deve iniciar desde cedo, dizendo não, ao que não presta, cuidando de você e da sua saúde.

Eu até me atrevo a dizer que o homem não deveria prestar tanta atenção à vida amorosa, antes dos trinta anos, é bom, e você deve aproveitar, eu mesmo estou sempre envolvido, mas não deixo isso atrapalhar o resto da minha vida, você deve namorar sempre que puder. Mas não deve fazer muitos planos para o futuro, deve viver o presente, e quando tudo acabar, não deve achar que é o fim do mundo, ainda é muito cedo para esse tipo de preocupação.

Não leve tão a sério os problemas amorosos do presente, dói, eu sei que dói, mas é apenas a vida, o rumo do destino, as ironias que nos acontecem, de algo que você julga ser perfeito, tudo que você sempre desejou, misteriosamente ter um fim. Você deve se erguer frente a qualquer obstáculo, e superá-lo, mesmo que o obstáculo em si seja o seu coração.

Ele vai errar mais do que acertar, se escutar somente ele, será um viciado, procure ouvir mais a razão, ela evitará dores desnecessárias e sempre vai mostrar o caminho certo a seguir. Lembre-se, você é um Macho Alfa, tem personalidade forte, não se submete a nada que não queira, construa uma base sólida na sua vida, chamada confiança, que o resto será atraído até você.

Na sua adolescência, são poucas as responsabilidades impostas a você. São elas, respeitar e ser gentil com os seus pais, estudar, vai reclamar de estudar? Espere até você ter um chefe, vai sentir tanta saudade dos tempos de estudos, aproveite ao máximo essa fase de colégio e aulas, é aí que você faz os amigos verdadeiros que para sempre estarão do seu lado, em certa etapa da nossa vida, é cada vez mais difícil fazer amizades verdadeiras, todos já têm seu círculo de amizades.

Você tem uma responsabilidade muito importante na sua adolescência, que deve ser seguida sem discussões e sem negociações. NÃO FAÇA NENHUMA ESTUPIDEZ!

Entendeu, né? Só isso, agora pegue as gatinhas que você quer, seja bom com seus pais, divirta-se muito, aproveite bastante, algumas preocupações podem ser adiadas, outras já devem ser ouvidas. Carreira, estudo, você não vai escapar de estudar, então, quanto antes entrar na faculdade, melhor vai ser para você.

Na faculdade, você deve fazer o melhor que puder para não jogar o suado dinheiro dos seus pais no lixo. Outra coisa, seu pai tem condição financeira, desde sempre ele sonha em que você seja um médico, mas você não quer, você quer ser algo totalmente diferente, não faça nada para agradar, pegue e fale a verdade, você será infeliz se deixar outra pessoa decidir qual será a sua profissão, o que você fará pelo resto da vida, escute os seus pais em todos os aspectos, mas quando se tratar do que você for fazer, converse com eles, faça eles apoiarem a sua decisão.

Fale como um homem que sabe o que quer, e não um menino mimado que precisa sempre de orientação.

No seu trabalho, sua responsabilidade é melhorar e cumprir o que se espera de você, quem faz o que gosta, faz bem feito, quem faz porque precisa, tem que fazer PERFEITO! Se você precisa, você não pode fraquejar, se não está feliz, procure outra coisa, mas você tem que ser capaz de prover o seu próprio sustento.

Se você é pai, suas responsabilidades não cabem em um livro. Procure ser um exemplo do que uma autoridade, procure ser o herói do que o vilão, cuide bem da parte de você a qual você deu vida, provavelmente quem mais o amará nesse mundo.

Seja homem, seja um pai! Por isso, seja muito responsável na hora de tornar-se um.

É um mundo cruel lá fora, cuide bem do seu filho, caso contrário, não poderá reclamar se ele se tornar cruel com o mundo, e lógico, com você.

Geralmente, os jovens entram no mundo das drogas, na tentativa de suprir algo que lhes falta, para chamar atenção, seja o que for. Então, você, pai, não pode comprar afeto, ou oferecer recompensas por um bom comportamento, você deve é ser um espelho, no qual seu filho consiga olhar e imitar tudo o que você faz.

Muitas vezes, seu filho vai ser mais feliz com a atenção que você dá a ele, do que com qualquer presente que possa dar, eu sei o que falo, eu não tive pai na minha adolescência, sei a falta que faz, perdoei meu pai só quando tinha 28 anos, e aí comecei a conviver com ele novamente.

Perdoei-lhe porque eu poderia passar a vida com rancor por ele ter saído de casa para viver com outra mulher e, eventualmente, um dia ele viria a morrer, e eu nunca teria conhecido o meu pai.

Pais podem cometer erros, desde que se arrependam para que possam ser perdoados. Nunca é tarde demais para fazer o que é certo.

Existem alguns pais que não valem o que comem, nesses casos, tenha em mente que um dia você será um pai, e seja o melhor que pode.

Eu me tornei o homem que sou, porque, em compensação, tive a melhor mãe que se pode ter. Tive a melhor avó que se pode ter. Mas, por não ter um pai, eu serei um grande pai um dia.

## **EX NAMORADAS**

Relacionamento é uma aposta e não uma certeza, entenda isso, uma aposta onde se ganha ou se perde, uma aposta entre os dois lados. Se você perder essa aposta, erga-se e procure uma melhor. As relações, em que as duas partes se completam, são a coisa mais prazerosa da vida, quando está dando certo, e também é a mais sofrida, quando apenas um lado continua envolvido.

O principal hoje é a segurança, o companherismo. Se você terminou um relacionamento por conta própria, é porque algo nele não estava bom e se algo não estava bom e precisou ser terminado é porque não havia como ninguém mudar (parto do pressuposto de que tentativas de conciliação das partes, antes de romper, devem ter sido tomadas) e se tornou insuportável.

Se você foi forçado ao final do relacionamento, entrou com a bunda e ela com o pé, sei como é, sei o quanto está se sentindo mal e miserável agora, só digo uma coisa, daqui a dois meses, você estará curado. Isso é fato, só não se tranque em casa.

Não digo que é errado sofrer com o final de algo. Se existia envolvimento é óbvio que vai ser difícil, mas NÃO É O FIM DO MUNDO.

Se a situação era essa, bola pra frente. O passado fica para trás. Existem sete bilhões de pessoas no mundo, não é possível que só uma consiga agradá-lo.

Rompimentos sempre são difíceis para os dois lados e, embora normalmente o lado feminino comece um novo relacionamento comumente mais cedo do que o lado masculino, os famosos amigos, os urubus de plantão, isso não quer dizer que elas também não sentiram nada. É aí que entra o “remember” ou as famosas “recaídas” que são, de certa maneira, saudáveis, enquanto você aproveita, quando aparecem, mas são EXTREMAMENTE danosas, quando você começa a ESPERAR.

Abandonar locais de festa, tentar evitar encontrar com a Ex, tudo isso é “tapar o sol com a peneira”. A melhor maneira de esquecer é diversão, independente se com jogos, festas, reuniões com amigos ou que for.

Até solidão, às vezes, auxilia a colocar as ideias em ordem. Agora, privar-se de coisas que antes traziam alegria porque POSSIVELMENTE irá encontrar alguém ou ouvirá alguma amiga dela comentar ou perguntar algo, é bobeira.

Existiam amigos em comum, óbvio que vão existir comentários. O importante é ouvir e filtrar o que interessa.

O futuro reserva o que é melhor. Espere com dignidade e, enquanto isso, vá aproveitar a vida. Apenas NUNCA se deixe transformar de namorado oficial para capacho sentimental (para quem ela vai correr quando seus novos relacionamentos derem errado). Isso sim, vai acabar com você.

Existem diversas formas de ser um macho Alfa, não existe uma fórmula mágica. Mas uma coisa é certa. “Todos são seguros de quem são.”

Analisando isso, criei as lições resumidas que postei no blog, aqui estarei reunindo todas e completando-as.

**CONTROLE SUAS EMOÇÕES!**

Se o namoro acabou, acredite, palavra nenhuma fará com que ela volte, correr atrás é inútil.

Mulher prefere atitudes do que um mané choramingando, que está sofrendo, mulher gosta de homem de verdade, e não de meninos.

Se a mulher foi embora, a melhor coisa a fazer é deixá-la ir, e aguentar firme e indiferente, mesmo que desmorone por dentro, quando ela perceber que você não estava nem aí para ela, ela vai voltar rastejando, ou não, você nunca saberá o resultado, então faça o que é certo, reze pelo melhor, esteja preparado para o pior, e encare de frente o que vier.

Quando a mulher termina o relacionamento, elas geralmente pedem um tempo, e você, como cara legal que é, dá esse tempo. Fica em casa, não sai, não vive mais, esperando alguém que pode nunca mais voltar. Não faça isso!! Viva! É aí que você tem de viver!

Tem que aproveitar, tem que mostrar que você vive e muito bem sozinho, essa mania de se apegar à tristeza, à tortura, não leva a lugar nenhum.

Aquele clássico final de namoro, quando nenhum amigo suporta mais, você só fala nela, fica com aquele papo.

Ao ler abaixo, tente imaginar uma voz patética chorando.

- 'Mas, cara, nós éramos felizes, ela era minha alma gêmea, a mulher mais linda do mundo, eu só poderia ser feliz com ela e ninguém mais, porque o sorriso dela era lindo e blablablablabal'.

Esse é o famoso chorão do fim de relacionamento. Agora tem o outro lado, aquele que você aceita como fase da vida, e entende que existem milhões de mulheres com coração partido, precisando de alguém que as tire desse sofrimento.

Em qual dos dois lados você acha que será mais feliz? Está de coração partido? Saia e vá curar alguns outros corações partidos, deixe de tristeza que isso não leva a nada.

É preciso colocar um final nesse dilema, antes de pensar falar com ela de novo, pergunte a si mesmo o porquê de você se torturar dessa maneira. Existem três bilhões de mulheres no mundo, é 'foda', eu sei, você gosta do sorriso dela, da voz, da companhia, parece que nenhuma outra pode substituir, mas a vida passa, você amadurece, vai viver tantas outras experiências, amor, hoje em dia, "para sempre", só acontece nos filmes, e ninguém é um ser único e insubstituível.

Se terminou, é porque em algum momento não estava mais dando certo, e se não deu certo antes, por que daria agora?

Ainda mais se ela já tem outro, aí você entrou na FriendZone cara. Enquanto você esperava, ela superou. Você não vive mais nos anos cinquenta, quando os maridos iam para guerra, e ao voltarem, cinco anos depois, encontravam as esposas, apaixonadas, fiéis, esperando por ele.

Nos dias de hoje, se você se afastar dez minutos, já tem que ficar de olho aberto.

Coloque um ponto final nisso, para lidar com o ciúme e o sentimento de posse, coloque na sua cabeça que, para cada homem que você ver com ela, você vai sair com dez mulheres diferentes, e trabalhe nisso. Parece infantil, mas você vai se distrair e logo nem vai lembrar dessa menina.

Machos Alfa dominam as emoções e não são dominados por ela, você deve sempre analisar as coisas friamente e não se deixar abater, para o mundo lá fora você tem que transparecer que é o "foda" e não está nem aí, mesmo que desmorone por dentro.

Então, lição nº 1. Se ela terminou com você, deixe-a ir! Aceite o término, e supere, demora, mas é o melhor caminho a seguir. Depois que algo quebra, sempre existirá algo que fará você lembrar que as coisas não davam certo entre vocês.

# RECAÍDAS

Até onde é bom, pegar ex namorada?

Você não pode temer tanto o futuro assim, é fácil querer fugir para o passado, porque é familiar, e você o conhece, mas é um erro.

Quando você tem recaídas, e acaba ficando com sua ex, uma, duas, várias vezes, você acaba impedindo a si mesmo de progredir, de superar, ficando naquele ciclo vicioso que não o levará a lugar algum. Se você ainda gosta dela, e está decidido a esquecer, a recaída é um terrível erro, e vai prendê-lo no mesmo lugar por muito tempo. Isso se você não ficar como a transa quebra galho, só para suprir a necessidade fisiológica da outra pessoa.

Às vezes, você não aceita que acabou, encontra-a numa festa, ela está se divertindo com as amigas, você sente aquela vontade incontrolável de ir falar com ela, acaba indo, faz papel de palhaço na frente de todos, diz que ainda a ama, e ela diz de volta um "também", ela diz isso porque não quer magoar você e não quer escândalo, mas a realidade é que ela está dando um "prêmio de consolação". Você realmente quer isso para você? Depender da piedade de alguém que não o quer mais?

Ela jamais irá voltar com você, enquanto souber que ainda tem você sob controle, aquela segurança em saber que você estará ali disponível, caso ela não encontre mais ninguém.

Pare de correr atrás, se é muito difícil no início, então não frequente os mesmos lugares que ela, onde você sabe que ela vai ir, também tenha cuidado com as amigas dela, e suas perguntas falsas, querendo saber como você está, o que anda fazendo, isso é tudo falsidade, ninguém liga a mínima. Ao invés de perder tempo lamentando, faça coisas construtivas com o seu tempo ou procure outras mulheres.

Agora, se você não está envolvido emocionalmente, pegar ex-namorada pode ser muito bom, mas somente se não existir sentimento envolvido, não se culpe por estar usando a outra pessoa ou qualquer coisa do tipo, somente aproveite.

Têm aquelas que não largam do seu pé, infernizam a sua vida, não tem jeito de aceitar que terminou, essas você não pode nem cogitar a possibilidade de um replay, seja forte, ou ela nunca largará do seu pé.

Qual seria a melhor resposta para o final de um relacionamento?

Acredito que seja o silêncio, nada pode ser mais cruel e impiedoso para sua ex, do que a dúvida do que está acontecendo com você. Se você já tem outra pessoa, se não a amava como ela imaginava, após o final de um namoro, você não pode mais demonstrar os seus sentimentos.

Como uma frase do filme O Poderoso Chefão: "Jamais deixe alguém de fora da família saber o que você pensa".

Analisando bem, existem duas situações no final de um relacionamento: A primeira é que você continuou a gostar da garota, e a segunda que você não está nem aí mais.

Para você que continuou gostando da garota, a primeira coisa a fazer é parar de pensar no que você deve fazer para conseguí-la de volta, e pensar somente nas coisas que você não deve fazer para não afastá-la ainda mais.

Mensagens, ligações, presentes, paparicos, poemas, músicas, serenatas, flores, tudo isso poderia funcionar há cem anos, mas hoje não. Hoje, ninguém se preocupa em consertar algo que quebrou, é mais fácil substituir.

Basta a sua ex sair uma noite, para que seja cortejada por uma multidão de homens, que só a querem para uma finalidade, no início ela achará tudo maravilhoso, que ela é a popstar, a rainha do universo.

Com o passar do tempo, ela se dará conta de que ninguém a quer para algo mais sério, porque ninguém quer nada sério hoje em dia, ela não consegue ter um segundo encontro, só vão falar com ela em festas, porque ninguém deseja conhecê-la melhor do que aquilo, ela chegará em casa, todas as madrugadas após as festas, e sentirá aquele enorme vazio que festa nenhuma poderá preencher.

E se você correu atrás dela durante todo esse tempo, ela não vai olhar para você como se você fosse o "homem da vida dela", que ela cometeu um erro ao deixá-lo, ela irá compará-lo com os outros, não terá atrativos nenhum, eles que só querem mais uma para terminar a noite.

Se você se manteve em silêncio, não a procurou mais, deletou-a das redes sociais, não mandou mensagens, enfim, sumiu do Planeta Terra, ela irá ficar em pânico, achando que cometeu um erro, que não vai achar mais ninguém como você, que você já tem outra e acabará valorizando você e correndo atrás.

Existem os dois lados da moeda, ela pode ter encontrado outra pessoa, mas nesses casos, eu penso, que é melhor que ela tenha ido embora da sua vida de uma vez, porque não era alguém para você levar a sério. Se ela substituiu você tão fácil assim, é porque ela não tem valor algum, e continuará a vida passando de mão em mão, até que ninguém queira mais nada com ela.

E se você é um homem Alfa, logo alguém encontrará você, então, não tema a solidão e agente firme.

## **NÃO TAPE O SOL COM A PENEIRA**

Quem nunca ouviu essa expressão antes? Existe uma outra maneira de superar uma ex-namorada. E é simples, falando sobre ela, se você tenta evitar a todo custo falar sobre ela, lembrar dela, seu cérebro logo a associará com o sentimento de dor, de sofrimento, e cada vez que alguém falar sobre ela, você irá sofrer.

Então, você deve falar sobre ela, escolha um amigo de confiança e alugue o ouvido dele, converse bastante, sobre tudo, assim você irá transformá-la em apenas um assunto, ela não é um monstro que precisa ser temido, é apenas uma garota que ficou com você um tempo, e agora não está mais, falar sobre isso é muito fácil. Mas, eu já passei por isso também, por isso afirmo que apenas fugir do assunto, não resolverá nada.

É preciso dar o tempo certo para que consiga esquecer, o ruim é que não controlamos o fluxo do tempo.

Transforme-a em uma pessoa comum para você, não mais uma pessoa que causa dor e sofrimento, fale sobre ela, fale sobre o namoro, esqueça as coisas ruins, olhe as coisas boas que restaram, e fortaleça-se para enfrentar os novos relacionamentos que você vai ter.

Evite encontrá-la, e falar nela no início, quando a dor ainda for muito forte para você, mas após você encontrar forças, você deve tentar falar sobre o assunto, e superar.

Cuidado, quando for falar sobre a sua ex, com alguma amiga dela, não fale mal nem fale bem dela, seja indiferente, sentir raiva, ódio, falar mal, isso só demonstra que você ainda tem sentimentos por ela.

Recebo muitas mensagens de pessoas falando que perderam a mulher da sua vida. Isso não existe.

A vida é feita de momentos, você pode ter perdido a mulher que estava ao seu lado neste momento da sua vida, mas ela não era a mulher da sua vida, como pode afirmar isso? Meus avós podem afirmar isso, porque estão juntos desde sempre até hoje. Meu avô pode olhar para a mulher dele e falar; - Esta é a mulher da minha vida.

Você só poderá afirmar que ela era a mulher da sua vida, após constatar que ela ficou junto com você durante toda a sua vida. Então, entenda, a vida é feita de momentos.

Momentos de alegria, de prazer, mas também momentos de dor, de angústia. Que graça teria se soubéssemos tudo o que vai nos acontecer, quando as coisas não acontecem como a gente planeja, sofreremos, é inevitável, mas é necessário analisar friamente, e tirar o aprendizado disso. O que aconteceu, por que ela o deixou? Aprenda com seus erros, e não os repita.

Se hoje você está sofrendo por alguém, amanhã você encontrará outra pessoa, não se sabe quando, nem onde, e você vai sofrer por causa dela também, e só por causa disso, você não pode desistir.

A primeira coisa, quando terminamos um namoro, parece que nunca mais pegaremos mulher nenhuma, não é mesmo? Mas isso é totalmente equivocado. Terá que trabalhar mais duro agora, precisa encontrar outra pessoa, cuide mais de você mesmo.

Não tenha preguiça de cuidar de si mesmo, frequente uma academia, mantenha o cabelo sempre em ordem, barba feita. Tudo isso atrairá mais mulheres.

Quando terminar um namoro, a primeira coisa que você quer é se acabar nas baladas, mas isso é errado, você vai acabar gastando tempo e dinheiro desnecessários, você pode usar esse dinheiro para investir em você mesmo, comprar roupas novas, não precisa ir a mil e uma festas para conseguir mulher.

No seu ambiente de aula, de trabalho, sempre terá alguém que chame a sua atenção, as redes sociais facilitam muito hoje em dia.

Ao cuidar de você mesmo, você começa a ter mais confiança, e a confiança é a chave para o sucesso em tudo na vida.

Existe uma verdade, quando duas pessoas terminam o relacionamento, uma delas sofre, e a outra se acaba em festas, em breves relacionamentos.

Enquanto uma está em casa sofrendo, a outra está festejando, e assim passam-se os dias, semanas, meses.

Então, a pessoa que estava sofrendo, acaba superando, porque ela passou pelo ciclo do fim de namoro, viveu a dor e não fugiu dela, transformou tudo em aprendizado e agora está livre para seguir a vida.

Por outro lado, a pessoa que pulou toda a dor, agora está enjoada da vida de balada, e não consegue se envolver, e o pior, ao perceber que a outra já superou, entra em desespero e tenta voltar, mas é tarde demais. É a vez de ela experimentar o sofrimento que o outro passou, é a vez de ouvir sobre ela, ficando com outros em festas, e sofrerá mais.

Então, não pule a fase do aprendizado, não fuja da dor, aprenda, e supere.

Cuidado ao se envolver com pessoas tão próximas, colegas de aula, ou de trabalho, essas não servem para um relacionamento de uma noite só, o custo benefício é muito alto, pois terá que conviver com ela diariamente.

Com essa lição, você deve aprender a transformar seus medos, sua decepções, em algo pequeno, que jamais causará dor novamente.

Lembre-se, sempre, que um homem de verdade, não desperdiça sua vida só correndo atrás de mulher.

## **O NOVO NAMORADO DA SUA EX**

Está aqui um assunto que sabe ser chato. Uma das verdades da vida, o homem tem ciúmes até do que não quer mais. E se ainda possui sentimentos pela ex, isso é difícil de aguentar.

Quem será esse novo babaca, otário, que está com a sua ex? Essa também é verdade, exceto por você, é claro, todos os outros homens são inferiores para ficar com ela. Qual é, esse pensamento está errado. Às vezes, ficamos com muita raiva, alguns até brigam com o novo namorado da sua ex, mas analise bem isso, ele está só

fazendo o papel dele, a última garota que você ficou, também tem um ex, e se todos resolvessem brigar, os hospitais estariam lotados.

A melhor coisa a fazer, novamente, é ignorar, aceitar, partir para outra. Em hipótese alguma fique amigo deles, isso seria uma tortura muito grande para você. E se ela chegou ao ponto de já ter outro, então suas esperanças já eram, acabou, não tem volta e após ela se envolver com outro, não tem nem fundamento você continuar gostando de uma garota dessas.

Calar as emoções. É isso que você deve fazer. Você sai e encontra com eles, você vê a menina que costumava ser sua, com outro, dói, você se sente mal, todos os seus neurônios estão a mil, a raiva consome você, a tristeza faz sua cabeça girar. Tudo isso pode acontecer, e o que você vai fazer? Brigar? Gritar? Você não deve fazer NADA.

Terá que olhar, virar em outra direção, e seguir a sua vida, esqueça ela, esqueça tudo. Bola para frente, sentir saudades do passado é como correr atrás do vento. Se insistir, a única pessoa que sairá machucada é você, você vai brigar, vai se humilhar, e a terrível verdade é que, no final da noite, você estará sozinho com as suas frustrações, e eles estarão juntos, e o pior de tudo, mais próximos e talvez até sentindo pena de você. Imagina o cenário, você vai lá, humilha-se, briga, ao chegar em casa vai se sentir miserável, chorar, ficar com raiva, socar a parede? E eles? Ela vai cuidar dos machucados dele, sim, porque você destruiu ele, né ;) E papo vai, papo vem, enquanto você está chorando, eles estão se pegando.

O que você acha que é mais construtivo para você? Fazer esse papelão, e enquanto ela estiver no maior LOVE com ele, você em casa chorando, ou você aguentando firme, e passando seu tempo com outra mulher que definitivamente irá curá-lo? Pensa bem, cada decepção amorosa é a chance de conhecer uma nova mulher, e quem sabe ser ainda mais feliz. Porque nada que você disser vai separá-los, o único a sofrer com suas crises de ciúmes e posse, será você.

Então, esqueça esse cara, infelizmente, não conseguimos fazer a cabeça dele explodir só com a força do nosso pensamento, e não iremos nos prejudicar, por causa de uma garota que não nos quer mais. Um homem de verdade, não entra em brigas tolas, não faz papel de palhaço na frente de ninguém.

Encontre uma mulher melhor para você! Não é porque ela não o quer mais, que nenhuma outra mulher vai querer, já vi muito disso acontecer, homens que enlouquecem e não aceitam o término, perseguem as ex, brigam com os novos namorados dela, e no final, quem é o único que sai perdendo e sofrendo com tudo isso?

Você, caro amigo!

E o que percebi, é que, com o passar do tempo, essas pessoas que não aceitavam o término, ao resolver seguir com a vida, superaram, encontraram novos amores, e o passado foi esquecido.

Existem muitas mulheres lá fora, esperando que um cara legal como você a encontre, e você tendo a oportunidade de conhecer uma nova mulher, novas descobertas, poder viver novamente tudo que o relacionamento pode oferecer sem cometer os mesmos erros, por que iria temer isso?

Siga em frente sempre. Não entre em depressão, não deixe a tristeza dominar você, o cara que está com ela, não é melhor que você, nem nada do tipo. Ele apenas chegou no momento certo, momento em que ela não estava mais gostando de você.

No final das contas, quem saiu perdendo foi ela, porque homens dispostos a ter um relacionamento, estão cada vez mais raros, talvez ela será usada, e talvez você use outras mulheres, mas no final, você encontrará outra pessoa. Sempre, isso é garantido.

## **CONFRONTAR O SENTIMENTO**

Senhores, após as lições anteriores, chegou a hora em que devemos fazer uma análise do que vivemos, do que conseguimos colocar em prática das lições anteriores.

Está na hora de confrontar a garota que terminou com você. Isso mesmo, você já deve ser capaz de olhar para ela, como se ela fosse simplesmente uma pessoa comum. Ela não é mais alguém que causou dor, é apenas uma garota qualquer.

Calma, você não precisa ir até a casa dela confrontá-la, simplesmente faça uma análise, procure nas lembranças se aquele vazio que ficou, finalmente foi preenchido como deveria, se você já esqueceu de vez, se já encontrou outra garota. Junte tudo e faça uma análise para saber qual rumo deverá tomar.

Agora, tente lembrar das coisas ruins também, você sempre sofre, porque vê só o lado bom do relacionamento, comece a ver coisas que não lhe agradavam, a parte feia do namoro, logo vai perceber que terminar possibilitou ir atrás de algo que lhe agrade em todos os sentidos.

E, neste ponto, você já deve ter percebido que mulheres são como as cabeças da Hidra, aquela da mitologia grega. Corte uma, e duas nascerão no seu lugar.

Basicamente, é a mesma coisa, você termina com alguém, e logo várias mulheres irão aparecer, basta você ir atrás. Nenhuma mulher vai bater na sua porta querendo sexo. Não se deixe dominar pela sua zona de conforto, o melhor da vida vem para quem busca e luta por isso.

O ponteiro do relógio só anda em uma direção, para o futuro, ou seja, em frente! Você também deve fazer isso! O ontem passou, o que era bom ontem pode não ser mais hoje.

Sempre existirão outras oportunidades e se apegar à recordação do que foi, do que existiu, não levará você a lugar nenhum. Você se dá conta, que o que sente hoje, no máximo, é uma saudade de ter alguém, para compartilhar certas conquistas, passear, mas não é só

porque você errou e teve um relacionamento que não durou, que isso não possa mais acontecer.

Para você, que prefere estar em um relacionamento sério a estar solteiro, diga agora, por que essa necessidade de ter alguém? Você nem sempre terá companhia em todas as etapas da sua vida, e aprender a viver e seguir sozinho é necessário, nas maiores tempestades que você irá enfrentar, você estará sozinho. Então, chega de dependência, de carência, um verdadeiro Macho Alfa sabe que a mudança e o rumo que a sua vida levará dependem somente dele mesmo, então não é necessário e muito menos desesperador não ter ninguém para namorar no momento. Logo aparecerá, você não deve apressar as coisas, e deve continuar trilhando seu caminho apenas por você mesmo.

Para quem sabe como viver sozinho, não deve temer nada e, você já mostrou ter força, e a sua vida será de glória simplesmente por não precisar contar com a ajuda de ninguém.

É claro que você não deve virar um eremita e se mudar para as montanhas, você deve buscar relacionamentos e aproveitar as chances, sempre que elas se apresentarem.

Afinal de contas, somos descendentes dos primatas, e por isso existe em nós a necessidade de viver em sociedade e nos relacionar com outras pessoas. Mas, para o namoro, você deve fazer dele uma opção, e não uma necessidade. Não pode inverter o valor dele na sua vida, quando se torna dependência e não prazer.

Equilíbrio em tudo que você faz, isso que você deve ter em mente sempre.

Não ser nem bonzinho demais, nem cafajeste demais. Não ser amoroso demais, e não ser frio demais.

Existe um ponto em que todas essas coisas estão em harmonia, e isso se chama equilíbrio. Sempre ponderar sobre os danos que o excesso pode causar num relacionamento. Se você for frio demais, não dará certo, se for amoroso demais, não dará certo. Se você

tentar controlar tanto, a outra pessoa pode perceber, você deve ser discreto e fazer com que ela pense que está no controle da situação.

Também, tem de ter noção que nem sempre estará certo, e admitir o próprio erro é uma qualidade honrada do homem. Já falei uma vez, e repito, um verdadeiro homem não desperdiça sua vida somente para correr atrás de mulher.

Você deve resgatar a honra do verdadeiro homem, sempre que se sentir solitário, busque a companhia de amigos, da família, e saiba que o #Clube dos Homens sempre estará presente quando você precisar. Somos descendentes de uma geração de "guerreiros", nunca seremos submissos e sempre teremos respeito e cordialidade para com todos. O homem de verdade não espera nada de ninguém, ele deve sempre perseguir o caminho "Bushido" , do seu próprio autoconhecimento.

Hoje, infelizmente, percebemos uma nova geração de bajuladores, uma geração fraca, na qual uma "piriguete" faz com que ele se exile, se afaste dos amigos, da família, do caminho certo. Antigamente, o desejo do homem era apenas três , conhecimento, filhos e morrer lutando, pois a honra era o objetivo de vida. Hoje, esses bajuladores ficam chorando, achando que devem comprar carrão para pegar as interesseiras, e depois só encham o carro de macho. Mulheres são ótimas, mas nenhuma deve ser o seu objetivo de vida.

Formar um par faz parte da natureza de todos os seres vivos, é do instinto e lei para continuação da espécie, tenha sempre a certeza de que escolheu o seu par certo. Analise friamente e saiba fazer o certo, e deixar a emoção de lado. A companheira que você encontrar, com toda certeza, não deverá ser uma dessas alienadas pela TV. Como eu escrevi no primeiro livro:

"Pare de procurar pela mulher mais linda e perfeita, encontre uma mulher de valor, que esteja ao seu lado durante seus pesadelos, essa é a única beleza de que você precisa!"

E você encontrará alguém, não é necessário se preocupar com isso tão cedo. Viva o hoje e torne-se um homem honrado, como os guerreiros do passado.

É seu dever propagar nossa filosofia e resgatar os companheiros que estão nesse mundo de sombras, esse mundo, conhecido por muitos nomes, mas que no momento atual, chamamos de FriendZone. ”

## **PERSEGUIDORAS E QUE NÃO ACEITAM O FINAL**

Fim de namoro clássico, chato e altamente destrutivo. É mais comum do que parece, mas também é parte do conceito de que ninguém gosta de ser dispensado ou descartado.

O que fazer com aquele grude que não sai do seu pé, que liga para sua família, incomodando todo mundo, achando que o errado é você?

Primeiro de tudo, não crie falsas expectativas. Encontre outra mulher para “descarregar” todo o seu “amor”, se é que me entende.

Não entendeu, tentarei ser mais sutil, encontre outra para comer cada vez que der vontade, entendeu agora?

Quando você tem uma recaída, você contribui para que a outra pessoa nutra a sua tola esperança de ficar com você, e ela pode infernizar a sua vida de maneira que você nem imagina. Pode ligar para suas possíveis pretendentes, pode encher o saco da sua família, sério, não quero estar no seu lugar, não há nada mais perigoso do que uma mulher magoada.

Fora que ela sabe seus segredos, a sua intimidade, pode sair falando coisas pessoais que causem constrangimento. Então, amigo, quando perceber que está se envolvendo com uma mulher assim, trate logo

de cair fora, e não revele nada que não queira que um dia seja descoberto.

O único jeito de se livrar de uma dessas, é pelo cansaço, ela liga 99 vezes no dia, e você não atende nenhuma vez, ela manda dezenas de mensagens, você não responde nenhuma, deleta-a de todas as redes sociais, uma hora ou outra ela cansa. Mas eis algo muito importante, quando ela cessar essa perseguição, você irá sentir falta, e não alívio!

Aí é o momento crucial, aí você pode pensar em voltar, mas não deve, não deve responder nenhuma mensagem, não vá mais cutucar o monstro, deixe para lá!

Quando estiver sendo perseguido assim, evite sair em lugares que saiba que vai encontrá-la, se você leu o primeiro livro, lembra que falei sobre uma perseguidora que tive? Então, baseado no que aconteceu, nos meus erros, que eu digo para você o que deve fazer agora nesta etapa.

Evite sair acompanhado, enquanto estiver sendo perseguido, procure ficar mais em casa, e tenha a certeza de que, se ela não o encontrar na festa, cedo ou tarde vai bater na sua porta.

O bom mesmo é fazer algumas viagens nos finais de semana, até que o monstro seja derrotado de uma vez por todas. O bom é que elas, depois que desapegam, desaparecem de vez, encontram outro pra descontar as suas frustrações, e acabam se apegando novamente.

- Dá até vontade de avisar o outro, não é? Mas foda-se ele :D

## **FIDELIDADE E TRAIÇÃO**

### **Perdoar ou não perdoar?**

Ninguém está a salvo de um dia passar por algo assim. Se aconteceu, amigo, é o final do relacionamento. Não existe arrependimentos. A resposta é tão simples quanto a pergunta.

**NÃO PERDOAR!** Desculpem as traidoras de plantão, mas irei explicar a visão que tenho sobre traição.

Traição masculina:

Todo mundo sabe que a fidelidade masculina é algo raro, muito difícil de encontrar, não importa o quão gostosa ou linda seja a mulher, o homem comum, uma hora ou outra, vai acabar cedendo e vai dar uma puladinha de cerca. Nós, do #Clube dos Homens, condenamos a traição, não faça isso, tente controlar o desejo por mais atraente que a outra mulher possa parecer, você firmou um compromisso, deu a sua palavra, então cumpra. Mas, não viramos as costas para os irmãos que precisam de orientação, mesmo se eles cometerem erros.

Infelizmente, essa é uma realidade cada vez mais comum. Porém, a traição masculina se resume a simples satisfação do desejo, posterior a isso, logo virá a culpa e o arrependimento, há casos em que o homem se torna uma pessoa melhor para a sua companheira, após uma puladinha de cerca. Não é necessário envolvimento, não é necessário sentimento, o homem comum só precisa de uma bunda e um par de seios para trair, os quais até podem já ter sido afetados pela gravidade, hehe. Muitas vezes, traem com mulheres não tão bonitas quanto as suas próprias, tudo pela atração e o desejo. A traição masculina é corporal, a fidelidade masculina é o emocional. O homem não irá se envolver, ele apenas irá satisfazer um desejo e logo após isso irá se arrepender.

Para encontrar um homem fiel, só mesmo se for alguém convicto em ser fiel, não adianta ele amar a mulher ou idolatrá-la, ele precisa assumir um compromisso consigo mesmo de se manter fiel, não importa o que aconteça. Doutrine sua mente para ser forte e não cair em tentações. Somente assim poderá ser fiel, não se apegue ao pensamento "eu a amo, nunca trairei", se o fator

sentimento é o único fator para que você comprometa sua fidelidade, você está errado, porque os sentimentos mudam, e o desejo poderia ser um fator para fazer você mudar de idéia.

Então, quando for assumir um compromisso, comece com o RESPEITO, esqueça o resto, esqueça se você "ama a sua mulher" e passe a pensar em "eu respeito a minha mulher", e mantenha a sua postura como Macho Alfa que cumpre os seus compromissos, e não seja leviano com as outras pessoas, quando assumir um compromisso leve a sério, nós, homens, temos a nossa palavra, e quando a ludibriamos, perdemos toda a nossa moral com nós mesmos e com os outros.

Traição feminina:

Diferente do homem, que só precisa de um desejo para trair, a mulher não é assim. A traição da mulher é premeditada, é elaborada e, geralmente, a mulher precisa se envolver para trair. E sendo assim, é muito mais fácil de ser evitada. Uma maneira fácil de evitar isso, se você é casado, não a deixe de lado, não a deixe muito tempo sozinha, trabalhar o dia todo não é desculpa, você não casou só para ter alguém na hora de dormir, você casou para cuidar e permitir que alguém cuide de você, então faça a sua parte! Torne-se um homem que ela não encontra com facilidade por aí.

E se ela o traiu, você descobriu, ela diz se arrepender, e por isso você vai perdoar? NÃO! Ela não agiu por impulso! Ela teve muito tempo para pensar sobre isso, ela se envolveu com alguém ao ponto de ficar confortável e trair o homem que tinha do lado. E uma mulher que trai uma vez, trai duas vezes e vai continuar traindo, enquanto houver homens fracos que preferem perdoar a ocupar o seu lugar como Alfa e ir em busca de uma mulher melhor. Existe o caso que a mulher trai o marido e depois começa a namorar com o amante, realmente, ele acha que isso não pode acontecer com ele um dia? Abre o olho Mané! Algo que começa errado tem poucas chances de dar certo. Existem muitas mulheres decentes por aí, no meio de toda essa loucura que se tornou o dia-a-dia. Cabe a você

também ser o “alvo” e o “objetivo” das melhores mulheres, você pode transformar a si mesmo em um Macho Alfa respeitável e admirado por todos, e isso começa com a simples frase: SEMPER FIDELIS! (Sempre fiel) Ao nosso clube, à sua mulher, aos seus sonhos, ao seu comprometimento em fazer cada dia uma nova oportunidade de tornar-se um homem melhor. Sempre em frente, sempre evoluindo.

## **QUEM É J.F ROZZA**

### **E por que devo segui-lo?**

Bom pessoal, ao longo do tempo em que estou no #Clube dos Homens, fui chamado de líder, mestre e capitão. Acredito que ninguém deve seguir alguém que não conheça e não confie. Então, para ser merecedor do respeito dos meus imediatos, contarei a minha história de superação, além das conquistas como caçafeste. Fui bem sucedido na minha carreira como empreendedor e empresário, após alguns tombos que espero que ninguém nunca passe, me ergui e sai vitorioso mais de uma vez, e é essa força que eu venho tentando passar para vocês através dos ensinamentos do #Clube dos Homens.

“Somente um líder pode gerar outros líderes.”

Permanecerei aqui neste lugar por muito tempo, observando a evolução que acontece no dia a dia da vida de cada um dos meus seguidores, destes novos Alfa, e sabendo que, ao ajudá-los, eu conquisto o respeito e admiração, e isto para mim me basta.

Existe um enorme peso, acompanhado das palavras "mestre" ou "capitão". Ambas são palavras que substituem liderança, e um líder vive a vida de cada um de seus seguidores.

Um homem de valor não é necessariamente um homem rico, é rico em espírito, em caráter, em dignidade, mas no mundo

capitalista em que vivemos, se você quer ser alguém, se você quer algo, você tem que lutar por isso, tem que se esforçar, tem que ter coragem e ousar. Assumir alguns riscos quando precisar.

Para entender um pouco, eu vou falar sobre a minha trajetória profissional, o meu próprio despertar do Macho Alfa, como além de sempre ter a mulher que eu quis, eu fui capaz de conquistar tudo que sempre sonhei, eu não nasci em berço de ouro, eu conquistei tudo que tive, com muito suor e sacrifício, aprendi o "preço" das coisas, quando era jovem demais, enriqueci cedo demais, e óbvio, como toda pessoa sem instrução, não soube administrar e perdi tudo cedo demais.

Vim de uma família simples, somos somente eu, minha mãe e minha irmã, meus pais se separam cedo, e me distanciei do meu pai e de sua família. Eu sempre vi minha mãe se esforçar muito para que não faltasse nada para nós, e quando eu tinha onze anos, eu prometi para ela que nós jamais passaríamos por dificuldades novamente. Eu lembro como se fosse ontem, mas isso faz dezesseis anos já, nós estávamos numa janta da loja em que ela trabalhava, essas de final de ano, e minha mãe sempre falava pra nós, crianças gostam de refrigerante, mas eu e minha irmã tínhamos que comer primeiro e depois tomar, pois não poderíamos tomar dois refri cada um. Sempre tendo tudo contado e na medida. Neste dia, quando chegamos em casa, eu, com onze anos, prometi a ela que, enquanto eu respirasse, a gente nunca mais passaria por apertos como esses.

Fui forçado a amadurecer muito cedo, com 13 anos eu já tinha meu "micronegócio" próprio, eu fazia artesanato, essas pulseirinhas e correntinhas que hoje ninguém mais usa, mas naquela época era moda, eu vendia no colégio, nas calçadas, nos shopping, eu tirava um dinheiro legal, para um menino de 13 anos, mas como toda pessoa que nunca teve nada, ao ter, eu já na minha mente, transformei o dinheiro em algo que me trazia conforto imediato, então, quanto mais ganhava, mais gastava.

Com 15 anos, mostrei que as minhas idéias, não eram somente fantasia, e eram oportunidades de negócios. Montei minha primeira empresa, de webdesigner, com mais um sócio. Larguei os estudos para trabalhar. Não deu certo, eu não tinha conhecimento suficiente para desenvolver sozinho os projetos, e por mais que eu me esforçasse em aprender, era algo que eu não conseguia entender.

Com 16, anos comecei a trabalhar com o meu pai, ele tinha uma funilaria e instalava ar-condicionado, trabalho duro, passar os dias operando máquinas de dobrar chapas de ferro, instalar calhas e ar-condicionado em casas, pendurado numa escada a dez metros de altura, realmente não era algo que eu queria para o meu futuro. Algumas tardes, minha companheira era uma marreta, e eu passava as tardes abrindo parede com uma marreta e uma talhadeira, para que os canos dos ar-condicionados passassem por ali. Foi sofrido, mas me ensinou muitas coisas. Meu pai mesmo sabia que não era aquilo que eu deveria fazer do meu futuro, e mandou eu ir fazer uma entrevista numa empresa de comunicação visual. Eu entendia de computador, mas nunca tinha ouvido falar em corel draw, photoshop, o quase extinto pagemaker, achei que era uma vaga para digitador.

Então, na entrevista, eles pediram se eu sabia fazer o que o cargo exigia, e eu falei que sabia, então me levaram numa sala, abriram o corel draw e me falaram para eu criar alguma coisa. Então, eu falei, bom é assim, eu não sei, mas se eu puder fazer o teste amanhã, eu saberei. Então, o teste foi marcado para o dia seguinte. Saindo de lá, eu fui direto na gráfica de um amigo meu, e pedi se poderia usar um computador ali para aprender sobre corel draw. Ele me permitiu e eu fiquei 24 horas mexendo no programa, aprendendo. No dia seguinte, eles fizeram o teste e então eu passei, mas o chefe me falou, que iriam me contratar igual, e me ensinar, porque eu mostrei um interesse que poucas pessoas têm. Essa minha história de determinação em aprender, é contada até hoje nessa empresa sempre que um funcionário desanima ou acha que

não conseguirá cumprir suas obrigações. Nessa empresa, não irei citar o nome, eu aprendi tudo sobre criações gráficas, corel draw, photoshop, operação de máquinas de corte, tudo.

Descobri que eu era uma pessoa criativa, e logo minhas criações conquistaram meus chefes. Mas foi bem sofrido poder trabalhar nessa empresa, eu morava do outro lado da cidade.

Pegava um ônibus as 6h30 para chegar lá às 7h30, e depois mais uns vinte minutos de caminhada, eu começava a trabalhar às 8h30, mas o pavor de me atrasar para um compromisso sempre me atormentou, então eu chego sempre antes nos meus compromissos. Não gosto de esperar e não gosto de fazer as pessoas esperarem por mim.

Não dava tempo de ir almoçar em casa, então, nos dois primeiros meses, quando tocava a sirene para o almoço, a empresa fechava e todos iam para casa, eu ficava ali sentado no portão, esperando a empresa abrir novamente. Uma hora e meia ali, no sol, morrendo de fome, sem nenhum mercadinho ou bar por perto. Nos dois primeiros meses, foi assim, à tarde eu trabalhava com um buraco no estômago e, às vezes, a cada trimestre, tinha uma competição de rally na cidade, e a empresa ficava corrida demais, e eu fazia horas extras, às vezes trabalhava até às 3h da manhã. Meu chefe, um dia, ou em mais de um dia, ele me viu sentado ali na frente, e não demorou para me convidar a almoçar com eles na casa dele, que era do lado da empresa, eu não aceitei, pois seria um incômodo, um desconhecido comendo junto à mesa dele, então ele me propôs que eu levasse meu almoço, a empregada dele esquentava e eu poderia comer no galpão da empresa, tinha até um sofazinho para descansar. Ocupava meu horário de meio dia lendo algum livro, que é até hoje minha paixão. Leio no mínimo um livro por semana. Nessa época, eu até tentei voltar a estudar, mas trabalhar tanto durante o dia, e a noite estudar, eu logo fui vencido pelo cansaço. Trabalhava o dia todo, e para ocupar a noite, eu comecei a pegar uns trabalhos freelance de criações gráficas, coloquei anúncio no jornal e logo eu tive um complemento para o

meu salário, que na época era de R\$ 400,00. Devo muito ao seu Paulo Campos e Roberto Campos, donos dessa empresa. Eles me ensinaram muito do que sei hoje, e são meus amigos até hoje.

Logo, a necessidade de ganhar mais me fez procurar outro emprego, por sorte, vi um anúncio do jornal, que precisavam de diagramador para trabalhar no jornal local, horário de trabalho era das 18h até as 24h.

Então, além de um segundo emprego, eu consegui manter o meu atual. Eu ocupei o meu dia inteiro com trabalho, estava ganhando quase R\$ 1000,00 por mês. Há 16 anos, isso era um bom salário, para um rapaz de 17 anos. E eu ainda tirava um extra com os trabalhos da minha própria empresa, coisa entre R\$ 200,00. E no jornal, eu também gravava DVDs e CDs para os funcionários, ganhava mais uns trocados. Estava excelente, e por um ano, eu me contentei com aquilo. Mas não era o suficiente, nunca é.

Afinal de contas, eu ainda tinha o final de semana livre não é. Não pensem que eu não vivi, porque eu aproveitei muito essa fase igual, eu saía na sexta e sábado, festas e afins, eu só não dormia muito, umas 3h por noite eu acho, mas meu corpo aguentava, e não tinha problemas. Por uns três meses, eu trabalhei nos finais de semana nessa gráfica do meu amigo, mas eu estava muito magro, sempre cansado, percebi que era hora de focar em alguma coisa. Logo, abri mão do emprego na área de comunicação visual, pois assim eu ainda teria um salário fixo do jornal, e poderia trabalhar com a minha própria empresa, e levá-la mais a sério.

Pedi demissão, meus chefes não aceitaram, ficaram até bravos comigo um tempo, mas enquanto fiz os trinta dias tudo ficou bem, eu ensinei outro rapaz que me substituiu. E no último dia de trabalho, meu chefe, Roberto Campos, me deu uma carona até em casa. E quando eu sai do carro, ele me falou que eu seria muito bem sucedido, por ser esforçado, batalhador e dinâmico.

Que ele tinha certeza absoluta que eu seria bem sucedido.

Essa crença dele em mim me deu mais força para buscar a realização dos meus sonhos.

Então, no jornal, fui promovido, por assim dizer, de diagramador para arte-finalista, e meu horário de trabalho foi mudado, iniciava às 14h e iria até meu trabalho acabar, às vezes, até de madrugada. Novamente, eu não poderia estudar. Fiz 18 anos, e com carteira assinada, fiquei dois anos no jornal, alternando com os trabalhos da minha própria empresa.

Quando eu estava no jornal, eu via sempre a mesma reclamação dos anunciantes, a baixa qualidade de impressão dos anúncios, do caderno imobiliário, e isso ficou na minha cabeça um tempo, até eu conhecer um senhor, que tinha uma filha que morava nos EUA, e por baixo da mesa, eu entreguei um cartão de visita para ele, e falei que, se ele precisasse de artes, placas, cartão de visita, ele poderia me ligar.

Passou um tempo, ele me ligou, que precisava de umas placas e quando fui ao escritório dele, eu vi uma revista dos Estados Unidos, do mercado imobiliário, era preta e branca, papel de jornal, mas era a idéia que eu precisava, eu pedi a revista emprestada e fui embora, esqueci placa, esqueci tudo, e no outro dia eu cheguei com a idéia formulada, revista do mercado imobiliário, Catálogo de Imóveis, ele gostou da idéia, e fizemos a primeira revista da imobiliária dele. Foi simplesmente um sucesso total.

Não cobrei nada dele, só o custo da gráfica, e pedi que cada imóvel que ele vendesse da revista, ele me desse R\$ 500,00. Logo eu ganhei mais do que poderia ter cobrado como artefinalista. E o melhor de tudo, minha idéia deu certo e foi um sucesso. Então a segunda revista, eu abri para todas as imobiliárias, todas poderiam anunciar, pagando o valor da página, e a revista era distribuída gratuitamente em locais estratégicos que pudessem ter um potencial comprador para os imóveis.

A segunda revista foi um sucesso, lucrei quase 30 mil, a terceira, quarta, quinta, fiz 13 edições, um lucro formidável. Em dois

anos de catálogo de imóveis, eu havia acumulado um capital de 350 mil reais. Com 19 anos, eu tinha um capital desses, iniciado do zero. Mas, a ganância é um monstro incontrolável. Não estava bom, então decidi fazer essa revista em outras cidades, fui a Santa Catarina, mais algumas cidades do Rio Grande do Sul, fiz duas revistas fora, e conheci uma empresa que vendia outdoors, logo surgiu mais uma empresa, de outdoors, não rendeu muito, mas como eu tinha alguns outdoors disponíveis, eu procurei um produto bom para vender e montar mais uma empresa, comecei com máquinas de café expresso, e tudo correu bem por um tempo.

Então, com vinte anos, eu conheci a bolsa de valores, um amigo meu me recomendou, eu tinha 400 mil para investir, confiança, negócios estabilizados, estava tudo às mil maravilhas.

Então, como qualquer amador que sonha em triplicar seu dinheiro na bolsa de valores da noite para o dia, eu iniciei os investimentos, perdi 40% nos primeiros quatro meses.

Foi sempre tão sofrido ganhar, e perder assim tão rápido pareceu o fim do mundo, eu tinha dois caminhos a seguir, ou eu desistia, realizava o prejuízo, ou eu abria mão das outras empresas, e me especializava nisso. Foi o que eu fiz, abri mão de todos os outros negócios, fiquei só com o catálogo de imóveis e a bolsa de valores. Nem preciso falar para vocês, que eu sou uma pessoa dedicada e quando coloco algo na minha cabeça, ninguém muda.

Devorei todos os livros sobre investimentos, análise técnica, tudo sobre o assunto, sabia das notícias, tudo que acontecia, sabia o nome do diretor, os resultados de todas as empresas negociadas na bolsa, não medi esforços, dizem que para você se tornar um expert em alguma coisa, você deve praticar dez mil horas, bom eu devo ter lido mais de cem mil páginas de livros sobre investimentos.

Então, voltei a investir, em pouco tempo eu inverti o gráfico, e já estava lucrando novamente. Voltei ao meu capital, e em seis meses já tinha um lucro razoável, então veio a crise de 2008, e foi ali que criei a minha fortuna, não posso dizer exatamente como, mas

todas as ações caíram muito, e eu resolvi arriscar em um papel, que eu vi muito potencial, era um "mico" na época, uma ação terceira linha, estava em 0,55 centavos a cotação, ninguém colocaria tanto dinheiro em algo assim, mas tudo indicava uma reversão, a crise estava passando, e logo as ações se recuperariam, os resultados estavam favoráveis, o gráfico indicava formação de fundo e reversão de tendência, então eu coloquei, tudo o que tinha nessa ação, comprei a 0,55. Duzentos e treze dias depois, eu vendi a mesma ação, por 3,89. Transformei meu capital em uma pequena fortuna, e não foi um golpe de sorte, eu sabia exatamente o que estava fazendo, entrei na ação ajustando um stop loss (proteção para evitar perdas muito grandes) para 0,42, e o stop gain deixei sem nada, e dia após dia eu ia subindo o stop gain, calculando a correção da subida para não vender a ação sem querer, e fui cuidando as notícias, fui cuidando tudo, até vender com um grande lucro. A ação foi a seis reais em um ano, mas eu sabia que o meu ganho já estava formidável e não precisava crescer tanto o olho assim.

Com 21 anos, eu estava milionário, completamente realizado, e logo, o dinheiro subiu à cabeça, os valores se perderam, e eu me tornei arrogante e considerava a mim mesmo o super-homem dos negócios.

Até essa fase da minha vida, o avião da minha carreira só subiu, e por três anos eu aproveitei a vida, fiz tudo que queria fazer, viajei o mundo, aprendi inglês sozinho para poder viajar, só assistindo a filmes e escutando música, ganhava bem com a bolsa, era tudo um sonho. Mercado imobiliário estava em alta, e logo surgiram as idéias de criar uma construtora e uma imobiliária. Então, começou a minha decadência.

Ao completar 24 anos, eu criei uma imobiliária e uma construtora, empreguei os amigos, as pessoas de confiança, familiares, uma tia, minha irmã, primas, e a minha mãe não era mais funcionária de loja, era dona de uma loja que eu montei para ela, estava tudo prosperando. Então, eu havia chegado tão longe

por puro talento e dedicação, mas conhecimento é necessário, é preciso estudo.

Coloquei terceiros no comando da empresa, tanto como no administrativo, e eu ficaria somente nos meus investimentos.

Gastei uns trezentos mil para montar a estrutura da empresa, ficou top, mesas de quatro mil reais, cadeiras de mil reais, ostentação pura e incontrolável, estruturas em vidro que custou uma pequena fortuna, tudo isso em uma sala que não era minha, era alugada, aí já começavam os erros, peguei um sócio que eu considerava uma pessoa boa no ramo, mais alguns vendedores, eu pagava salário fixo para o corretor e ele não dependia somente das comissões.

Os resultados não vinham, não saía venda, a desculpa era sempre a mesma, que era uma empresa nova, que estava começando, e assim foi por mais de um ano, uma despesa operacional mensal de vinte mil, e sem retorno. Então, o senhor esse, pediu para se afastar da empresa, e tempos depois descobri que ele havia feito alguma vendas e não me passou a comissão. Com isso, fiquei eu, com uma empresa em que eu havia investido uns seiscentos mil reais até o momento, sem ninguém competente no ramo, com amadores, sem entender nada, e praticamente recomeçamos do zero, pois os clientes que nós tínhamos atendido, o sócio levou para ele, de bobo não tinha nada.

Com uma despesa tão alta, eu logo tirei o salário dos corretores. Passavam a ser comissionados, então, juntando os maus resultados da empresa, os meus custos pessoais, e um erro de investimento, fiz um investimento em um sonho, que até hoje não deu resultado, eu logo reduzi meu capital a uns quatrocentos mil. É fácil hoje, olhar para trás e ver os erros cometidos e o que poderia mudar, mas na época, a empresa era como um filho que estava morrendo, enquanto eu pudesse, eu tentaria fazer com que ele se salvasse.

Logo os quatrocentos viraram duzentos. Então eu tive mais uma grande idéia, de construir um condomínio de luxo, pois eu tinha alguns clientes já para comprar as casas, seriam germinadas, de luxo, estava tudo na mão, pré-contratos feitos, era só comprar o terreno, encaminhar os papéis, assim que tivesse as autorizações de construção eu poderia receber o dinheiro dos clientes, eram quase três milhões, o dinheiro que eu precisava para reverter esses três anos de prejuízo e completar a obra.

Aí que a coisa 'enfeiou' de vez, eu já não tinha o dinheiro para comprar o terreno, pagar o projeto e as taxas tudo que era preciso, então eu me afundei, me endividei, peguei dinheiro emprestado com alguns investidores, a juros altos, alguns me tiraram até o rim, e consegui comprar o terreno, que custou seissentos mil reais, eu coloquei tudo que me restou, e quatrocentos que não eram meus nesse projeto. Fiz em três vezes o terreno, paguei a primeira, paguei a segunda com muito sacrifício, pegando cem mil emprestado do banco, que um mês depois eu tive que devolver, pois o gerente liberou sem ter a aprovação, ele liberou por conta, devolvi o dinheiro para tentar não prejudicar o gerente, mas ele foi demitido igual.

Quando chegou no dia de pagar a terceira parcela, o investidor que me prometeu os duzentos mil para o dia, não me deu o combinado, várias desculpas, passou dez dias e nada, passou vinte dias e nada. Então, sem ter de onde tirar, cancelei a compra do terreno, deixei de ganhar três milhões que estavam praticamente na mão, hoje eu lembro das palavras que o único que chegou para mim e falou que eu estava errado em fazer isso, e eu não escutei, meu amigo, Rafael Barbisan, que me falou para prometer e comprometer somente o dinheiro real, o que está para vir é irreal, ainda não existe, mas eu não escutei.

Há quem diga, que eu quebrei por puro orgulho, e isso pode até ser verdade, porque outra empresa se ofereceu para negociar o

terreno e realizar o meu projeto, e eu não quis passar minha idéia para eles, e acabei cancelando a compra do terreno, e só de multa que eu tive que pagar, deu 120 mil reais. Diminui mais isso do meu precário patrimônio. E o pior de tudo, os investidores exigiram o ganho que eu havia prometido, eu para não me incomodar, paguei, queimei apartamentos, para pagar as despesas, os juros, vendi meu carro, meus terrenos, fiquei sem nada.

Então, como manter a empresa funcionando? Comecei a pegar do lucro da minha loja, logo do lucro, peguei o capital, e logo não tinha mais dinheiro para comprar novas mercadorias, a loja faliu. A construtora faliu. A única coisa que ainda estava funcionando era a imobiliária. Mas eu não era o mesmo mais, de uma vida milionária quando iniciei, eu estava devendo dinheiro agora. A depressão me pegou de jeito, parecia que todos que me olhavam me condenavam, eu não conseguia sair de casa, eu ficava dia após dia me torturando, por essas coisas terem acontecido, eu não ia mais trabalhar, deixei a empresa na mão das pessoas que eu considerava de confiança.

Fiquei nessa depressão dois anos. Eu estava noivo, e minha noiva ficou comigo esse período inteiro, me dando forças. Mas não era suficiente, ninguém no mundo pode entender o que passei, não ter coragem de sair na rua, ter que lidar com cobranças, eu que sempre fui "o cara", ter que aguentar desaforo de cobrador. Inventar desculpas, enrolar, sem ter a coragem de admitir que havia falido, o famoso orgulho. Eu havia desistido de viver, tomei uma cartela de remédios faixa preta para dormir, doze comprimidos, era o fim para mim, havia desistido de tudo. Acordei no dia seguinte com uma leve dor de cabeça, nem morrer eu conseguia.

Passou alguns dias, eu tentei de novo, tentei me enforcar com dois cintos de couro, foi a pior sensação do mundo, acordei um tempo depois, a fivela de um dos cintos havia arrebentado.

Percebi que não iria conseguir, eu não tinha arma para me dar um tiro. Um tempo passou, e eu decidi tentar fazer a empresa

reagir, trocar a sala para uma menor, fui viajar numa sexta feira para a fazenda do irmão da minha avó, para relaxar e tentar organizar os pensamentos para reiniciar, ao retornar na segunda, eu vou para a empresa, e ela está vazia. Dois funcionários de confiança, haviam roubado todos os móveis, e montado outra empresa para eles, alegando que eu devia dinheiro de salário de outras coisas, levaram quase cinquenta mil em móveis, dois outdoors e receberam as comissões em meu nome, comissões que eu nem sabia que tinha para receber, eu já não me importava com a imobiliária.

Devolvi a sala ao locatário, deixei toda a estrutura em troca de alugueis atrasado, que os administradores não pagaram, assumiram somente o ativo e os passivos ficaram para mim e, cheguei ao fundo do poço.

A depressão era absoluta, não queria mais nada, não tratava bem a minha noiva, só queria morrer de uma vez. Fui fraco, me entreguei completamente. Passava meus dias jogando poker online, na tentativa de "acertar" algo e ganhar alguma coisa, descobri um talento que eu não sabia ter, consigo ler as pessoas facilmente, e é possível viver do esporte poker, desde que você tenha uma base, e não desespero que era o meu caso, é difícil você viver disso, não existe salário, não existe certeza de recompensa pelas maratonas de 15 horas na frente do computador. Eu consegui ser lucrativo, cheguei a final de vários campeonatos, mas como tinha que sacar os lucros sempre que ganhava, não consegui evoluir e ficava só nos campeonatos baratos. Seis meses jogando poker, eu havia ganho uns dez mil reais. Mas para mim, com passivos ainda da empresa falida para pagar, não era o bastante, precisava de uma grande idéia, ou de algo pelo menos certo no final do mês.

Fora que eu atraía todo tipo de energia negativa, e era impossível eu conseguir ter alguma "sorte", falido e com uma dívida de trezentos mil reais que adquiri com investidores e não consegui honrar.

Quais seriam as alternativas? Morrer? Fugir?

Então, algo cruel aconteceu, um dos investidores que, por incrível que pareça, era o único que era meu amigo, mandou um email ameaçando a minha noiva, foi covarde da parte dele, e por muito tempo eu só pensei em vingança. Eu precisava de ajuda, ou não iria conseguir, mas ninguém ajuda um falido, quando você quebra, as suas realizações, por maiores que sejam, não importam mais, tudo que você disser, vai parecer bobagem, as pessoas tratam você como uma criança que não sabe o que está falando, esqueça a ajuda de alguém se um dia estiver em apuros.

Nesse momento, a possibilidade de um emprego em outra cidade fez com que eu me afastasse de tudo, fui para lá, consegui um emprego, mantive meu relacionamento a distância, eu não queria saber se dava certo a distância ou não, só sabia que era uma fase que iria ser superada, que eu e a minha noiva éramos uma família, e eu iria conseguir. Infelizmente, só eu pensei assim, enquanto eu estava longe batalhando, ela aprendeu a viver sem mim, e percebeu que a vida seria melhor assim, e me deixou.

Um obstáculo apareceu, precisava de carro para trabalhar, meu primo morava nessa cidade e me ajudou a financiar um carrinho. Então, tudo ocorreu bem, por uns 45 dias, eu ganhei um salário bom, meu ânimo mudou, minha vida parecia que estaria voltando aos eixos. Fiz um plano, um ano trabalhando nesta empresa, eu me capitalizaria e voltaria a investir na Bolsa, usando uma fórmula de investir que inventei. Por mais incrível que pareça, não tomei processo de ninguém, de nenhum investidor, tomei uma trabalhista apenas, da minha tia, sangue do meu sangue, ela era do administrativo da empresa, a própria família me ferrando.

Está tudo bem, devendo trezentos mil, iniciando uma carreira nova, tentando esquecer tudo que passou. Vinha nos finais de semana ver a família e a noiva, parecia tudo estar indo bem.

Então, ao voltar para Porto Alegre, sou parado numa blitz, e é constatado que minha habilitação havia sido suspensa, decorrente de umas multas, 28 pontos na carteira, de uma moto que eu havia

vendido com contrato de gaveta, mas na depressão que eu estava não pensei em ir no DETRAN avisar que a moto não era mais minha. Tomei uma suspensão de dois anos sem poder dirigir, fui parar até na Delegacia, porque é crime dirigir com a carteira suspensa. A vida estava me fazendo de bobo, me torturando o máximo possível.

Perdi o emprego, logo não poderia nem pagar a parcela do carro mais, estava ferrado totalmente. Não tinha mais como ir para casa nos finais de semana. Então, meu noivado, foi descartado por MSN. Nessa altura, eu nem queria perguntar o "porquê" porque eram claros os motivos, minha ausência, minha depressão, eu não implorei, eu queria libertá-la pois não tinha mais nada a oferecer, eu estava morto sem ter como me erguer.

Nesse momento, largado pela noiva, falido, endividado, na porta do inferno e ele tentando me puxar de todo jeito, sem poder dirigir, sem futuro mais, um cadáver ambulante. Foi a fase mais ferrada da minha vida. Cheguei ao fundo do fundo do fundo do poço, morrer era o mais honrado a se fazer, eu liguei, num sábado à noite para a minha mãe, me despedi dela e falei que não poderia viver mais dessa maneira, não havia mais nada me prendendo a esse mundo. E eu tentei novamente, eu sou péssimo nisso, ainda bem. Foi a terceira e última tentativa de suicídio. Hoje vejo a fraqueza que eu estava, sem uma base, sem alguém para me aconselhar, acabar com a própria vida não é a saída para nada, não importa o sofrimento, ele passa. Algumas pessoas devem pensar, 'o cara tentou se matar só porque faliu', mas não é o motivo e sim, a dor que leva a isso, se você precisa de ajuda, procure-nos. Passei por isso, posso salvá-lo.

Uma amiga me fez ir procurar um psicólogo, eu não queria saber disso, mas para agradar eu fui, ele fez uns testes de QI comigo, e constatou que eu tenho um QI de 169 num teste em que a média mundial é 120, e que não me receitaria nenhum remédio, para não mexer com a química do meu cérebro, e que nós deveríamos curar minha depressão, com terapias e conversas. Não preciso nem dizer que nunca mais apareci no consultório dele.

Estava morando num quarto emprestado, na casa da minha tia, era um quarto de uns 4m<sup>2</sup>, era o que eles podiam me ajudar, eu não quis voltar para casa, pois não tinha nada para mim ali, achava que precisava de uma cidade nova para recomeçar, tudo isso, porque eu tinha vergonha de encarar de frente o meu passado. Meu primo sempre foi um grande amigo, sempre fomos unidos na infância, e grandes amigos desde sempre. Ele, ao ver, e falar que sempre acreditou em mim, resolveu me ajudar, mesmo que isso pudesse sacrificar todo o seu futuro, o seu relacionamento. Ele tentou e conseguiu ser demitido do emprego em que estava há anos, para receber seus direitos, e me deu toda a sua rescisão, e fez mais um empréstimo no banco. Endividou-se, assumiu um enorme risco por mim, e com isso, eu pude ver uma luz no final do túnel, eu sabia investir, eu tinha o talento, e eu fui guiado pela determinação, pelo ódio de tudo que aconteceu, a raiva, existia uma enorme necessidade de provar o meu valor.

Eu sabia que tinha um diferencial, o psicólogo me dizer que eu tinha uma inteligência acima da media, no nível "gênio" foi uma injeção de ânimo que eu não sentia há muito tempo.

Aí começou novamente a minha subida. Com 26 anos, eu já havia experimentado a riqueza extrema, a pobreza, as dificuldades, meu currículo de conhecimento estava atualizado, eu aprendi com tudo, parei de me queixar com a vida, e resolvi dar a volta e não desistir enquanto respirasse. Inventei uma fórmula para ganhar dinheiro através do poker online, sem precisar lucrar, baseado na mesma forma que uso para investir na bolsa. Pequenos ganhos que somem 60% das operações. Existem recompensas para quem ganha pontos de frequência de jogo no Pokerstars, chamados supernova elite, pode procurar aí no google. Quando você atinge a marca, você ganha um bônus que dá em torno de trezentos mil reais. Basta ser bom e dedicado. Montei uma estratégia, quinze horas diárias, e não demorou muito para os resultados aparecerem, não cheguei ao supernova elite, mas ganhei muito igual. Não sou viciado, e ao me

capitalizar, abandonei o poker, porque sou empresário e não jogador. Um dia praticarei o esporte como lazer.

E isso foi o suficiente, dominado por uma determinação sem limites, com essa nova capitalização, eu voltei a investir, voltei a ganhar, logo encarei todos os credores, e expliquei a situação, todos entenderam e pouco a pouco eu fui quitado as dívidas.

Assim que me ergui, a primeira coisa a fazer foi confrontar os débitos que a minha empresa falida havia deixado, isso mostra caráter, um homem paga suas dívidas, não decretei falência, não queria ser visto como devedor, eu peguei emprestado, e eu iria cumprir a minha palavra.

Força de caráter ninguém jamais tirará de mim. Confesso que foi frustrante e estressante, mês a mês, pagar mais de dez mil mensais em dívidas de algo que já havia passado, imagina você comprar um carro, fazer em sessenta vezes, roubam o carro no primeiro mês, mas você ainda tem que continuar pagando, foi mais ou menos assim que me senti.

O bom negócio estava pagando o mau negócio e minhas más escolhas.

Abri uma empresa em Novo Hamburgo, fiz o Catálogo de Imóveis novamente, foi um sucesso, um lucro enorme, e eu cedi metade do lucro a outro grande amigo, Sullivan do Canto, que me ajudou a vender as páginas, ele merecia, ele me ajudou quando eu estava no inferno, pois nunca conseguiria sem ele. Hoje, ele está bem e mantemos nossa amizade como sempre foi. Fato curioso, ele foi meu funcionário na empresa, achei ele um bom vendedor e contratei, não tínhamos vínculos anteriores, sempre achei que se alguém fosse me fazer algo seria alguém de fora, o caráter dele provou o contrário. Me levava onde eu precisava ir sem esperar nada em troca, me ajudou muito mesmo. As pessoas tem o dom de surpreender você. Quem você confia pode trair, e quem você nunca imaginou, pode vir a ajudar.

Eu estava investindo, logo comecei a construir umas casinhas populares, você deve pensar que eu estou martelando na mesma tecla do mercado imobiliário, né, mas o meu fracasso se deu por falha da habilidade administrativa, irresponsabilidade e depender dos outros.

Assim, pesando os lucros ganhos nas casas, tive a idéia de parar de pagar mensal os credores e, ao invés de pagar mensal, eu usei as parcelas para construir casas, eu fiz três casas, nas quais gastei 55 mil cada, e entreguei cada uma pelo valor de mercado, 120 mil reais. Então, com 150 mil eu quitei todo o meu passado por assim dizer.

As idéias estavam em alta novamente, resolvi investir em imóveis, escolhi uns apartamentos na planta, as últimas unidades, comprei parcelado, dando um pouquinho de entrada, assim que os aptos acabaram, eu os recoloquei à venda pelo preço de mercado. Paguei 110 mil cada, dando dez mil de entrada, para vender por 160 mil, investi apenas dez e lucraria cinquenta. A vida começou a sorrir para mim novamente. Logo, com a mente calma, eu inventei um produto que eu não posso contar o que é, com os lucros desta invenção, e com toda a faculdade da vida que tive, consegui dar a volta, com a ajuda do meu primo, e o apoio da família e, principalmente, minha determinação de vencer.

As pessoas que me viraram as costas, não somam nada na minha vida, custou toda minha fortuna descobrir em quem confiar, mas foi um preço a se pagar. Antes, eu tinha vergonha de sair à rua por causa dessa derrota, hoje, eu tenho orgulho do que passei, me tornei uma pessoa melhor, aprendi o valor das coisas e não o preço.

Hoje, sou um empresário melhor, consigo ler uma pessoa totalmente após alguns minutos de conversa, ninguém me engana e me enrola, pois eu tive que enrolar muito e percebo imediatamente quando isso está acontecendo. Falsidade, mentiras, desculpas, tudo isso é decifrável justamente porque fui forçado a praticar isso,

quando estava falindo. Eu estive no inferno e voltei. Hoje, caminho de cabeça erguida, sabendo que fui capaz de me erguer.

Por ter passado por tudo isso sozinho, não ter ninguém para me aconselhar, é por isso que tento ajudar o máximo de pessoas que consigo, mostrando como as coisas funcionam, o certo e o errado, o caminho a seguir, e quando as pessoas me dizem que a sua vida acabou, eu sinto vontade de bater nelas, não seja fraco, tudo poderia ser pior, e não há nada que não possa ser consertado, se você tiver força de vontade e determinação.

O caminho é árduo, é sofrido, é cheio de obstáculos, mas você não deve temer nenhum deles, pois eu estarei sempre aqui para ajudá-lo.

Eu vi, eu vivi e, então, eu aprendi.

Baseado nessas palavras, eu crio meus textos, eu não compartilho apenas ideias tiradas de um papel, qualquer um pode fazer isso. Não faço pesquisas em sites, meu arquivo é minha cabeça, não preciso de textos de autoajuda, tudo já está disponível para ser compartilhado. Eu compartilho, com os senhores, experiências. Eu não digo "siga por este caminho porque acho que é o certo." Eu digo "siga por este caminho, pois foi o mesmo que eu trilhei, este é certo."

Somente um líder pode gerar outros líderes. Eu ensino o que eu fiz, o que eu faço e o jeito como disciplino minha mente para que então eu possa lutar pelos meus objetivos. Espero servir de exemplo e nada mais que isso. Quem quer evoluir me escuta, quem não quer, ignora, simples assim. "Não há nada tão equitativamente distribuído no mundo como a inteligência: todos estão convencidos de que têm o suficiente." (René Descartes)

Conhecimento nunca é demais, somente um tolo está certo de que nada mais tem a aprender. Agora, o que fazer com os conselhos que recebe, isso vai da cabeça e maturidade de cada um. Eu tenho um planejamento, e se tudo continuar assim, quando

este livro estiver em suas mãos, eu já terei alcançado meu status de Milionário novamente, pois esta é minha meta e minha realização.

E você, depois de ter lido minha história, acha que é muito difícil conquistar alguma coisa?

Mais algumas dicas essenciais para o seu crescimento:

**PACIÊNCIA:** Separa meninos de homens. Meninos agem por impulso e emoção. Homens sabem esperar o melhor momento de agir e analisam suas decisões com lógica e inteligência.

**PERSISTÊNCIA:** Covardes desistem ao menor sinal de dificuldade que possa aparecer. Os bravos enfrentam qualquer coisa com um sorriso e confiança de que se pode conquistar tudo o que quer.

**ESFORÇO:** Preguiçosos não são capazes de lutar pelo que querem, estão fadados a se contentar com o que vier. Os vencedores, ao perceberem que já estão esgotados de tanto trabalhar, decidem trabalhar mais ainda.

Você é um menino, um covarde e um preguiçoso?

Ou você é um homem, corajoso e vencedor?

Não responda a essas perguntas, apenas **MOSTRE DO QUE É CAPAZ!**

À beira de um precipício, só há uma maneira de andar para a frente: é dar um passo para trás. - (M. de Montaigne). Este é o propósito da conhecida Marcha Ré. Se você está colecionando fracassos, seus projetos não estão atingindo os resultados esperados, esse é o sinal de que você deve **PARAR IMEDIATAMENTE!** Refletir sobre as decisões que são tomadas, desapegar do que não dá certo, e traçar um novo rumo para a sua vida. Diante da catástrofe, a primeira coisa que você faz é procurar culpados pela sua falta de sorte. Pule essa etapa, admita o erro e procure meios de consertar, e se não tem conserto, busque outras alternativas. **ACEITAÇÃO:** esta é a segunda etapa do

desenvolvimento de uma mente madura para enfrentar os problemas e as adversidades. Aceite que as coisas não deram certo (emprego, relacionamentos etc.) Tire a lição de tudo isso e siga em frente, de cabeça erguida, sabendo que não cometerá os mesmos erros novamente e logo uma nova oportunidade poderá aparecer para você. Agora, se você entende meus textos e aprendeu algo, você IGNORA a parte de ficar esperando uma oportunidade cair do CÉU, arma-se com toda a coragem que eu sei que você tem. E VAI ATRÁS DO QUE QUER!!! Vai lá e mostra que você nasceu para vencer, e deixe as lamentações para os perdedores.

Também, não é errado mudar de ideia, errado é bater na mesma tecla dia após dia e esperar um resultado novo. Fuja do comodismo e comece hoje mesmo a traçar um novo rumo para a sua vida. Você é o que você fez durante a sua vida, as suas realizações, comece hoje mesmo a escrever o seu legado, pois no final só resta a marca do homem que você foi e o que você foi capaz de fazer durante a sua vida. Seja sempre justo com todos, honesto, se está em dificuldade, fale a verdade, não esconda, nada pode ser escondido por muito tempo. Eu poderia ter decretado falência e não ter pago nada mais das contas, mas eu não sou assim, não poderia ter feito isso com as pessoas que confiaram em mim. E além do que, o caminho errado não traz nada de bom. Os dois que me roubaram, estão na mesma hoje, a imobiliária que eles montaram foi à falência, e eles estão trabalhando de empregados em alguma empresa, já nem me importo com isso, eu superei meu passado e não penso em vingança, forte é aquele que pode se vingar mas não se vinga. Após perder tudo, e eu digo tudo mesmo, quando quebrei, vi que eu realmente não tinha muitos amigos, nem mesmo a mulher com quem eu iria casar, permaneceu do meu lado, poderia ter procurado consolo com drogas, álcool, mas eu não o fiz.

Tentei dar um fim ao sofrimento, se eu tivesse conseguido, olha o que teria perdido? O amanhã pode ser melhor, basta lutar! Eu acreditei que teria sucesso apesar de tudo. E, principalmente, eu percebi e consegui distinguir o valor das coisas, valores que você

tem tão próximo, e não consegue ver. Que estas minhas palavras e minha história sirvam de lição e que você se torne capaz de tirar o máximo proveito, e possa usar como inspiração nos seus projetos.

## ***A ARTE DE SER UM CAFAJESTE - INTRODUÇÃO***

Espero que todos tenham conseguido absorver o máximo do que eu realmente quis transmitir através dos meus textos. Realmente, não imaginava que o nosso livro fosse um sucesso tão grande em vendas e críticas. Quando escrevi o primeiro, eu tinha uma pequena esperança de lançar um segundo livro e, como muitos me disseram que eu tenho facilidade na comunicação com os jovens, pela minha linguagem coloquial, ou seja, sem muita 'frescura', conseguiria fazer com que o leitor entendesse totalmente meus textos. Não tivemos nenhuma crítica negativa do nosso livro, até mesmo as mulheres nos elogiaram.

Claro, eu peguei bem leve com a primeira parte do "A Arte de ser um Cafajeste", vamos ver o que vão achar depois de ler esta nova etapa. Gostaria de deixar mais uma vez o meu agradecimento a todos que transformaram o meu pequeno sonho de me tornar um escritor em realidade. Escrever um livro é fácil, vender milhares de cópias e conquistar o coração dos seus leitores é uma vitória, e eu me sinto um vitorioso, graças a vocês.

A milenar e nobre arte de conquistar as mulheres, uma vez já foi vista como algo elegante, nobre, pois cortejar as mulheres dependia da educação, o requinte da fala, o cavalheirismo exagerado, presentes exagerados, mimos e peripécias que hoje não servem para nada. Duelos pelas mais belas, o romantismo como uma forma de mostrar o lado emotivo do homem. Há duzentos anos, essa era toda a beleza da arte de persuadir damas para atraí-las aos seus aposentos, tal fizeram Don Juan, Cassanova e outros

conquistadores. Com o passar dos anos, este tipo de folclore, esta "dança do acasalamento" já se tornou ultrapassada, hoje em dia, você sabe quem usa de tais recursos para conquistar as mulheres?

- Otários.

Isso mesmo, amigos, hoje em dia, são poucas as mulheres que se interessam por um homem romântico e bonzinho. Acham que estou errado? Então façam um poema e mandem para uma mulher, e será motivo de risos e chacota. Ou talvez, até ache uma que realmente goste do poema, e ela vai dizer:

–Nossa, que lindo isso, você realmente sabe mexer com as palavras, quem dera todos os homens do mundo tivessem um contato tão grande assim com os próprios sentimentos, você fala de paixão como eu nunca ouvi falar antes, coisa mais linda esse poeminha, que homem mais fofo você é, o meu fofuxinho.

- Mas não, você não vai me comer, nem hoje, nem nunca. Será meu melhor amigo que irá me consolar com suas lindas palavras, enquanto eu transo dia e noite com um cafajeste qualquer que faz com que eu fique em dúvidas a respeito de mim mesma e eu busque suprir essa carência e falta de confiança, usando você para massagear o meu ego.

Se queremos conquistá-las, no meio do caos instalado nos dias de hoje, onde os mais fortes são os de melhores condições financeiras, para termos uma chance com as mais lindas mulheres, precisamos evoluir nossas armas de combate.

Ao invés do romantismo, usaremos a manipulação. Feministas podem me condenar, não estou aqui para escrever palavras bonitas e instigar uma cultura já defasada, o romantismo morreu, o único jeito de conquistar as mulheres é usar as armas que temos. A manipulação, a inteligência e a ousadia. Ao invés de poemas usaremos falas já pré-definidas desde o início, artimanhas e inteligência. Onde todos fracassam, iremos nos sobressair, e sabe por quê?

Porque somos o Cafajeste.

O cafajeste que almejamos ser, não é um homem que casa, tem filhos, e trai a mulher constantemente. Não, isso não é nem homem para começar, é um covarde que não tem força suficiente para ser um marido e um pai. Quando firmarmos esse compromisso, iremos cumprir, mas agora o compromisso é com nós mesmos, sermos o que melhor podemos ser, e termos as mais belas mulheres porque somos Alfa.

O cafajeste é aquele cara dotado de um único poder que ele usa para atrair tudo o que quer.

A sua superconfiança. O cafajeste é um cara solteiro, não tem compromisso com ninguém a não ser com ele mesmo, quer se divertir e está no auge da sua juventude. Uma hora irá vestir o uniforme de pai de família e honrará sua mulher e seus filhos, mas por enquanto ele não está pronto para os relacionamentos, ele gosta de distribuir seu "amor" não para uma só mulher.

Se você ainda está na fase de aproveitar a vida, leia este texto e absorva o que melhor servir para você, caso contrário, se você é casado e já está bem resolvido nesta parte da sua vida, leia o texto somente visando ao entretenimento.

Não me considero um Pick Up Artist. Ser um cafajeste é uma pequena fração do meu ser, sou muito mais do que isso, sou um empresário, sou uma pessoa de valor, mas eu aprecio as mulheres e gosto da diversidade, por isso não me comprometi com ninguém até hoje.

Espero que vocês gostem dessa segunda parte, eu tive mais tempo para organizar melhor os textos, crie um ambiente onde você se sinta confortável para desfrutar da leitura, e possa aprender um pouco a minha maneira de pensar. Ser um cafajeste pode ser condenado pelas feministas, ou pelos invejosos, mas veja bem, você leu toda a parte da minha filosofia de vida, minhas conquistas

profissionais, e agora irá ver como uso minhas armas para conquistar as mulheres.

Tendo em vista tudo isso, eu posso afirmar que a minha maneira de pensar “funciona”, porque eu tenho uma vida maravilhosa. Realização profissional e sou capaz de conquistar as mulheres. E eu desejo transmitir esse dom para você, também.

Resumindo, me escutem, porque eu manjo dos paranauê.

Segure-se firme. Dessa vez, iremos pegar pesado com as conquistas.

## **SAIBA O QUE QUER DE UMA CONQUISTA**

O que é uma conquista? Nesse caso, uma conquista amorosa, um breve ou duradouro envolvimento, depende do que você quer.

A conquista se divide em etapas, e você deve ter um plano para cada uma delas.

Etapa 01 – “Alvo” localizado

Nessa etapa, você encontra o “alvo” que você quer, uma mulher que chamou a sua atenção, despertou o seu interesse e você sente-se atraído por ela, ou você já gosta dela, só que nunca foi falar com ela.

Etapa 02 – Comunicação

Segunda etapa da conquista, quando você estabelece a comunicação com a vítima e consegue descobrir se tem chances de sair com ela ou se deve voltar à etapa 01.

Etapa 03 – Realização

Nessa etapa, você consegue realizar o que quer, consegue sair com a gata e deverá decidir o que quer da relação, se é para uma noite só, caso seja, volte a etapa 01. Se você acha que pode elevar esta conquista a uma "amizade colorida" ou até mesmo um relacionamento, desenvolva ao máximo a etapa 02.

#### Etapa 04 – "Amizade colorida"

Eu chamo assim o caso de ficantes, ou um simples caso mesmo.

O que vem a ser um caso? Um caso é algo que, por algum motivo ou falta de interessa das partes, não pode ser assumido, então você tem uma companheira para jantar, divertir, mas não tem uma namorada para apresentar aos seus pais. Se você não quer isso para a sua vida, mantenha esta amizade colorida para as longas noites solitárias não serem mais um problema, e volte à etapa 01 mantendo esta "amizade" na manga.

#### Etapa 05 – Relação

Essa etapa encerra o ciclo, que está resumido, porque é o que eu acho que você deve entender. Este ciclo é uma aposta, que pode ser vencida ou perdida. Caso você perca essa aposta, não fique triste, depressivo, porque o relacionamento não deu certo, ao invés disso, volte à etapa 01, melhore sua etapa 02, conserte os erros da etapa 03, aproveite mais a etapa 04 e não coloque toda sua fé e felicidade na etapa 05, entenda que, se não der certo, basta recomeçar.

Existe uma coisa muito importante que você deve tomar conhecimento imediatamente, antes de iniciar as suas conquistas. Esqueça tudo o que ouviu sobre conquistas, que todas as mulheres irão cair de amores por você o tempo todo. Este é o primeiro ensinamento dessa nova fase, e você deve aprender e aceitar isso.

Você não será capaz de conquistar todas as mulheres que você quer. Você não será capaz de persuadir todas. Você tem que ter em mente que, para ser bem sucedido, você precisa conquistar

80% das tentativas que você for executar, e não se deixar abater por qualquer NÃO que você receba. Você me pergunta o porquê disso, e eu vou responder.

Às vezes, você encontra uma linda mulher, você a admira, a beleza dela atrai de uma maneira que você nunca experimentou antes, você se aproxima dela, puxa assunto, mas a conversa não evolui, você pensa que é algo com você e acaba abalando a sua confiança. Mas, não é nada disso, não é nenhum problema com você.

Você deve entender que existem gostos diferentes, às vezes, você encontra uma mulher, que é tudo o que você sempre sonhou, e você fica frustrado de não conseguir conquistá-la, então aceite que você pode não ser o que ela está procurando. Simplesmente isso, ela já deve ter um gosto formado e será difícil mudar, ela pode sonhar com algo que seja totalmente o oposto de você, já pode gostar de outro homem, pode preferir tipos atléticos e você pode ser o contrário disso, como você pode ser um saradão e ela não gostar.

Existem mulheres que não caíram na nossa conversa, que não irão ceder e não irão nos dar moral, isso acontece pelos gostos de cada um, preferências, uma serie de fatos. Então, você deve entender que o problema não é com você! É a preferência da outra pessoa e os padrões que não se encaixaram, o que você vai fazer, então? Deprimir? Não, irá procurar alguém que se assemelhe a você e que você possa conquistar. Números, meu amigo, quanto mais mulheres estiverem no seu radar, maior será a sua taxa de conquistas.

Entendendo isso, partimos do princípio básico em uma relação, em uma conquista.

Você deve entrar em um relacionamento sabendo exatamente o que você quer dele. Não se atire de cara em uma relação de uma noite, e não seja o tal cachorro em um encontro que poderia ser algo mais, identifique o padrão, principalmente o que

Você quer de cada mulher que for conquistar. Você a quer para uma noite só? Você a quer para namorar, você tem que saber o que quer antes de ir conversar com uma mulher. O porquê disso? Porque será mais fácil tomar atitudes, se você souber o que quer.

Você vai falar com uma mulher, você avista o alvo, pré-define que quer só um relacionamento casual, chega nela, ela não lhe dá moral, você finca o pé, eu geralmente ainda largo um "Azar o seu". Sabendo que era para uma noite só, é mais fácil se desapegar de uma mulher que chamou a sua atenção, porque você não vai perder tempo tentando conquistar alguém que não deu conversa em primeiro lugar.

Aí, você conhece uma mulher muito legal, sai com ela, leva pra casa, outro dia encontra-a em uma festa, pega outra na frente dela, ela fica magoada, achando que vocês tinham uma afinidade, e depois você acabada descobrindo que perdeu uma mulher decente, porque não soube identificar o que queria e o tipo de mulher que o atraiu. Depois se arrepende, quando ela fizer outro feliz. Isso já aconteceu comigo, meus amigos.

Tudo começou em uma festa, quando tinha uns 17 anos, eu acho, eu estava louco por uma gata, mas gata mesmo, menina de família, com princípios, padrões, e uma bunda que deveria ser considerada umas das sete maravilhas do mundo.

Então, combinamos de nos encontrar em uma festa, naquela época não havia uma comunicação tão fácil como nos dias de hoje, até mesmo celular eram poucas as pessoas que tinham, eu possuía um, mas não havia levado junto comigo.

Passaram-se algumas horas na festa, nada da maldita e eu pensei. "Tomei bolo, então, foda-se". Naquela época, eu era meio bobão, eu preferia 'pegar' dez em uma festa, do que evoluir uma para os finalmentes, por isso quase não 'comia' ninguém, só dava uns beijos por aí.

Acho que eu já tinha 'pego' umas quatro gatinhas, quando eu vejo a minha princesa perto do bar, com uma cara tristonha. Cheguei junto, né, achando que ela tinha acabado de chegar. Então, abri o sorriso, e ela já me larga uma assim.

"Claro que está sorrindo, depois de ter pego a festa inteira." Amigo, são poucos os fatos da minha vida que me arrependo, e esse foi um. Porque ainda a encontro por aí, ela se tornou uma mulher ainda mais bonita, deve ter a mesma idade que eu, beirando os trinta anos e com tudo em cima, e ali eu estraguei de verdade. Se um dia eu conseguir essa conquista, eu quero ter o prazer de contar a vocês.

E o pior de tudo, naquela época, minha estupidez não tinha limites. Depois de sentir que ela não ia me dar atenção, eu sai e ainda 'peguei' outra, na frente dela. Que criança mesmo, mas faz parte do aprendizado.

Passou um tempo depois dessa festa e me arrependi profundamente, há muito custo eu consigo reverter toda essa confusão e volto a sair com ela, aí eu queria namorar e ela não queria, pela minha fama de cachorro que já era grande, eu tento persuadir e ela diz que precisa confiar em mim para namorar, e eu falo que iria provar para ela.

Então, como baladeiro que não consegue ficar em casa um final de semana sequer, em outra festa, eu e meu irmão saímos, lembro que foi logo que fiz 18 anos e podia beber, então, como esperado, eu tomei um balaço daqueles de não lembrar nem o nome. E acordo no domingo com uma ressaca, minha primeira ressaca e com uma mensagem no meu celular.

"Achei que você estava curtindo ficar comigo. Mas foi e pegou não sei quantas vagabundas ontem, pra mim acabou, você nunca vai mudar."

Foi só assim que eu percebi, que acrescentar o fator discricção em minhas saídas era o essencial, não se queime com

possíveis conquistas. Preste atenção nos observadores e fofoqueiros.

Arrependi-me de não saber o que queria desse meu relacionamento, de ser infantil e o tal conhecido "cachorro faminto". Ainda demorou mais uns anos para eu parar de pegar várias em festas e entender que é mais lucrativo se concentrar em uma só. No carnaval deste mesmo ano, eu sai e peguei quarenta mulheres em duas noites, sério, eu não sei nem de onde eu tirei tantas mulheres assim, mas carnaval é carnaval, né, quantas 'gordinhas' deve ter no meio dessas quarenta, hehehe. Enfim, sempre saiba o que quer da conquista que está prestes a realizar, para não se arrepender depois.

Para despertar o interessa das mulheres, você deve ter uma postura de homem quando for falar com ela, nada de gaguejar e tremer, firme na base e sorriso no rosto. As mulheres têm interesse no que as outras se interessam. Você vai entender melhor isso quando ler o meu texto sobre FriendZone mais à frente. Nesse caso, o uso a seu favor da FriendZone, quando você as coloca na zona da amizade, por escolha sua, e elas permanecem nessa zona, sabendo que você só as quer como amigas, desperta o interesse delas em você, e também o interesse de outras mulheres.

Você deve certificar-se de não se tornar um otário escandaloso, que fica tentando chamar a atenção das mulheres através de fala alta, riso forçado, animação ao extremo.

Se você fizer isso, compre uma fantasia e vá ganhar uns 'pila' como bobo da corte, porque para conquistador você não serve. Você quer ser o rei, ou quem serve ao rei?

Use o arsenal, cara! Esteja sempre um passo à frente dos outros homens. Em todos os ambientes, na balada, na faculdade, lembre-se de usar o fator mistério a seu favor. Deixe-as intrigadas com você, desperte a curiosidade delas.

Incrível, na academia, por exemplo, eu não sou sarado, sou um cara normal e, no entanto, eu sempre pego as professoras, você sabem que as professoras de academias geralmente tem aquele

corpo escultural, não sabem? E por que elas vão olhar justamente para o cara que não faz questão de competir com os outros?

Porque eu sou seguro de quem eu sou, eu sou confiante e tenho a certeza de ser superior, sem precisar chamar a atenção.

Enquanto os sarados estão lá, ( nada contra vocês, entenda o texto antes de liberar a testosterona ai e rasgar o livro ) enquanto eles estão lá discutindo quem come mais batata doce, ou os gominhos novos que apareceram no abdômen, eu fico lá no meio das mulheres, fazendo uma esteira, puxando assunto, falando algo engraçado no momento certo, saio sem dar tchau, para que a mulher ache que falou algo errado, e para provar a si mesma que agiu certo, no dia seguinte ela vai puxar assunto comigo.

Faço a minha parte, bem na minha, me comporto como uma pessoa segura de si, no meio dos fortões, enquanto eles vão lá e colocam 100 kg em cada aparelho, eu fico do lado, esperando minha vez, e coloco 30 kg Like a Boss, não estou nem aí se eles puxam mais que eu. No final da noite, sou eu quem levo as gatas pra casa. Eu mostro que tenho confiança em mim mesmo e não ligo a mínima para o que pensam.

Leu, leu e não entendeu como chamar a atenção?

Tá precisando de ajuda hein, caralho... Bom, vamos analisar o padrão de comportamento imposto a nós pela sociedade, e qual a maneira que as pessoas usam para chamar a atenção nos dias de hoje.

São os pequenos detalhes que chamam a atenção, em vista de que mulheres preferem homens educados, cultos e confiantes.

Vou usar o exemplo da academia mesmo.

Estou ali em frente às mulheres, chega um pessoal e fala para mim.

- E aew dos meu, comutáessaforça, malucão?

Realmente, o que as mulheres devem pensar de alguém que maltrata tanto assim o português?

Eu respondo.

- Bom dia, amigo, tudo bem comigo e com o senhor?

Com essa resposta eu já demonstro que minha educação é superior, e eu não uso gírias, nem malandragens para me comunicar.

Aí, os fortões estão lá discutindo, e fila para usar o aparelho, os mais fraquinhos se escondem, e lá vou eu.

- Amigos, o aparelho está livre? Tem mais gente querendo malhar.

Simplesmente, sem a menor vergonha na cara, medo ou qualquer que seja o motivo. As mulheres, ao observarem isso, percebem que você é um homem que passa uma segurança para os outros, que ela, ao se envolver com você, iria sentir-se protegida e você seria um apoio, se um dia ela precisasse.

Você prefere ser o apoio ou o apoiado?

A última professora de academia que peguei, apaixonou-se tanto por mim, que eu tive que trocar de academia. Duas professoras, que eu peguei, brigaram entre si, e gerou uma enorme confusão. Com a que eu peguei mais vezes, acabei saindo alguns meses, e ela me falou coisas do tipo:

'Nossa, a mulherada toda fica intrigada com você, que chega, sempre na sua, conversa com poucas pessoas, é extremamente educado, é inteligente, todas acham que você faz o estilo agente secreto, cheio dos segredos.'

Mas não confunda cara fechada com falta de educação, eu não faço o estilo mal humorado, estou sempre na minha, observando, e logo isso chama a atenção.

Esse é o tipo de comportamento que eu uso para pegar mulheres na academia, onde menos é mais. Menos informação desperta mais curiosidade.

Confiança em si mesmo é transmitida às pessoas ao seu redor, gerando uma sensação de respeito máximo por você.

Existem lugares, mercados, livrarias etc, onde é mais difícil você chamar a atenção, você deve despertar o interesse das mulheres iniciando uma conversa.

Iniciada a conversa, você deve gerar a curiosidade da mulher, nunca abrir totalmente o jogo e entregar o ouro de mão beijada.

Para uma mulher se interessar, você deve certificar-se de transformar o ambiente e a conversa em três coisas distintas:

### 1 – Conforto

Ela precisa estar confortável, feliz, saber que você a respeita, e que, aparentemente, ela está no controle da situação. Mesmo não estando. Seja uma pessoa alegre, interesse-se mais pelas coisas dela, como se a sua vida não importasse muito, e ser um bom ouvinte, mulher adora um ouvido para falar por horas e horas. Aprenda a ser Zen e ter paciência para escutá-la.

### 2 – Segurança

Necessidade da mulher de saber que pode contar com você nos momentos difíceis, que você vai estar ali, para o que ela precisar, que ela pode se entregar a você, sem ter medo de ser largada no dia seguinte. Cuidado para não magoar as mulheres com falsas promessas, nem é preciso mais isso. Trate-a bem.

### 3 - Desejo

A mulher deve sentir-se atraída por você, caso contrário, não irá conseguir nada além de uma conta de restaurante para pagar. Isso, meu amigo, você deve evoluir sozinho. Você vai ter que

ter uma "pegada", caso contrário, pode dar aquele beijo morninho nela, não despertar nenhum desejo e ela pode "brochar" na hora. Uns leves puxões de cabelo quando a beija, uns beijinhos no pescoço devem resolver, dê uma boa evoluída nessa parte, as famosas preliminares e irá obter o pote de ouro do fim do arco íris.

## **A BELEZA DE UMA AMIZADE COLORIDA**

Amigo, dei uma pequena prévia no texto anterior do que é uma amizade colorida. Você não acha importante ter uma?

Então, diga se você prefere ter, como companheira, sua eterna namorada será sua mão direita do amor, ou esquerda tanto faz. Uma amizade colorida é bem comum até na minha idade, mas entre os jovens não tão frequente, é praticamente uma troca de favores.

Em uma amizade colorida, não existem muitas responsabilidades, a maior delas é com você mesmo, de se cuidar, camisinhas, saber onde pisa, pois pode ser que o motivo de não assumir seja um ex-namorado ciumento. Você deve colocar os seus desejos e o seu conforto acima de tudo. Enquanto estiver prazeroso, você permanece, se não estiver, caia fora, você não assumiu nenhuma responsabilidade e não precisa se preocupar com a outra parte.

Duas pessoas estão juntas, mas não querem se assumir, não querem evoluir essas transas casuais para algo mais sério, geralmente, porque já sofreram anteriormente, ou porque estão concentradas no trabalho, algumas explicações até são verdades, mas, na maiorias dos casos, a razão é somente uma, e toda essa onda de desculpas é uma mentira deslavada.

Sabe qual o real motivo de uma amizade colorida não alcançar o próximo nível?

ESTOU ESPERANDO ALGO MELHOR APARECER.

Simplesmente isso. Esqueça que a mulher sofreu e por isso não quer namorar. Meu amigo, todos sofrem, sua mãe sofreu ao dar à luz e ela não o odeia por isso.

Sufrimentos são superados, são esquecidos. Sempre vai existir alguém para ferir, como sempre vai existir alguém para curar suas feridas.

Se ela não o assume, é possível que ela esteja com você como quebra-galho. Alguém para passar umas noites juntos, fazer uma massagem no pé, jantar, mas, quando o assunto é sair em público, ela dá um pulo e inventa mil e uma desculpas, não é isso?

Então, você está em uma amizade obscura, já. Algumas amantes passam por isso e ficam a vida toda esperando que o amante largue a mulher para ficar com elas.

Pois sabe o que você tem a seu favor e elas não?

- #Clube dos Homens.

Você deve entender que a mulher o coloca no banco de reservas, esperando um titular aparecer e, para reverter isso, usaremos da manipulação. No momento que você percebeu que é isso que está acontecendo, você deve continuar a fazer o seu papel. Deve aproveitar muito e não se apegar, se ela prefere ser um objeto do que ser a oficial, dê isso para ela, só não se iluda que isso possa mudar um dia.

Meu irmão está sofrendo disso, e por isso eu sei do que estou falando. Ele tem duas amizades coloridas, uma ele gosta e namoraria, mas ela diz ter sentimentos pelo ex e só o procura nos finais de semana, para o sexo.

Porque é isso que ela quer dele, suprir esta necessidade, enquanto espera pelo príncipe encantado. Ele, por sua vez, faz a mesma coisa com uma outra mulher, ele a usa, enquanto espera a outra se decidir, um eterno ciclo vicioso e danoso para a pessoa que está "esperando" a outra sair de cima do muro.

E o que fazer quando a mulher está em cima do muro? Simples, derrube-a.

## **QUANDO ELA ESTÁ EM CIMA DO MURO**

Todos já ouviram essa expressão antes, não? Significa que algo está para ser decidido, há uma grande dúvida e não se vai a lugar nenhum. Acabam ficando estáticos no mesmo lugar, sem evoluir. Algumas relações passam anos sem ter um sinal de mudança. Como uma pessoa presa em um veleiro abandonado à própria sorte, sem nenhuma brisa para fazê-lo velejar para águas mais distantes e prósperas. A pessoa tem uma saída, que é abandonar o próprio barco, aventurar-se fora do convencional, fora da zona de conforto, sem garantias de que irá alcançar o que busca. Mas você só saberá o que virá se tentar. Lembre-se de que em uma relação existem dois lados, duas pessoas. É preferível ser a pessoa que se lança ao mar em busca da felicidade, do que a que é abandonada, por não se mover.

A mulher que fica em cima do muro, é porque está totalmente segura de que a relação atual está sob o controle dela, que você está nas mãos dela e ela nunca irá perder você.

Você se tornou um cavalo, no qual ela está montada e acomodada, e você é o cavalo que ela sabe que nunca vai surpreender e sair de perto. Derrube-a do cavalo, e ela voltará correndo e mansinha.

Eu falo isso, porque, se meu irmão tivesse ouvido meus conselhos desde o início, ele já estaria com a mulher que ele quer, mas ele é fraco e, ao mínimo contato dela, ele sai correndo dar atenção e já sai fazendo convites e tentando garantir a próxima vez, passando uma imagem de fraco dependente do que de Macho confiante.

Você está com a garota de que gosta, mas ela não quer assumir, tem várias desculpas e histórias tristes para não querer namorar. Você está confiante de que ela é a certa para você. Qual o primeiro passo a executar?

Primeiro de tudo, entenda, ela não é a certa para você. Sabe o que eu sempre repito para mim mesmo: A mulher certa para mim é aquela com quem eu não vou precisar fazer nenhum joguinho e nenhuma manipulação para conseguir. Segundo, é hora de manipular essa fdp.

Eu não sei como está a relação de vocês, então, eu usarei a do meu irmão, como exemplo, ele não vai curtir muito quando ler o livro, mas ninguém manda ser um mané que prefere fechar os olhos e viver de ilusão a encarar a verdade que é jogada constantemente na cara dele. ( É isso mesmo, irmão, você é um otário, vai fazer o quê? Chamar a mamãe? :p )

Vou descrever este exemplo de "amizade obscura" para vocês.

Usarei o "decidida" e o "enrolada" para descrever as mulheres com quem ele está envolvido. A mulher decidida, é uma mulher carinhosa, que está tentando cuidar dele, ajudá-lo, faz janta, almoço, parceira para conversar, no caso, a versão feminina do "cara bonzinho".

Ele retribui isso, enrolando-a na questão afetiva, ele quer o sexo proveniente dessa amizade e nada mais que isso. Então, esta mulher, que ele deveria levar para jantar, para sair, que fica em casa nos finais de semana, esperando uma ligação dele, que pode não vir.

Vive da espera de alguém que não quer nada com ela. Por outro lado, a mulher "enrolada" é a que tem a atenção dele. Ela liga poucas vezes, briga, faz com que ele corra atrás dela, não dá atenção, às vezes não responde msg e não atende ao celular.

O Mané, ao invés de perceber o que está acontecendo, fica correndo atrás, igual um panaca. Já falei para ele agir da seguinte maneira, se quiser fazer com que ela perca a sensação de controle.

Primeiro de tudo, chega de frases ou qualquer merda romântica em facebook e redes sociais. Depois disso, poste somente coisas boas, viagens, aventuras, festas, para que ela perceba que você é muito feliz sem ela. E que se ela namorasse com você, ela não ficaria na monotonia, porque você é um cara que está sempre em busca de fazer coisas novas, ela precisa entender que é divertido namorar com você.

Quando ela ligar, querendo ver você, diga que já tem compromisso, diga isso no máximo umas duas vezes, caso contrário, ao invés de manipular, iremos fazer com que ela vá buscar outro. Não faça convites o tempo todo. Você vê a garota depois de uma semana sem vê-la, e já sai fazendo convites?

Aproveita e faz uma canção pra ela, seu otário. Sério, mostre o quão solitário e desesperado você está, que já quer garantir que a verá na próxima vez. Ela ligou, você sai com ela, faz o que tem que fazer, mostre-se com pressa, diga que tem compromisso, e que da próxima vez você liga pra ela. Mas você não vai ligar, existe um bastão invisível de espera, e você está passando para ela esse bastão, está na hora de ela esperar por você! Saia com seus amigos e não diga aonde foi, aonde vai, chega de dar satisfação. Quando você sentir que está no limite, estufa o peito e diga de uma vez.

- Ou você me assume, ou me deixa em paz!

- Porque eu não quero ficar fazendo papel de dublê, eu tenho outras mulheres a fim de mim, que podem me fazer feliz, e

você está me impedindo de progredir, deixando-me neste transe sentimental, pare de ser uma âncora para mim. Eu ficarei triste um, dois dias, mas logo vou superar, porque eu sou forte!

- Se não me quer, eu vou achar alguém que me queira, e eu nem preciso ir procurar muito longe, ou vai ser, ou será minha e serei seu, ou, a partir de agora, você não me procura mais, eu deletarei seu número e você nunca mais irá ouvir falar de mim.

Eu já usei essa tática antes, e deu certo, acredito que, mesmo se não der certo, ainda é a melhor saída para uma "amizade obscura". Você deve agir assim, de acordo com o tempo em que estão juntos. Se estão juntos há um mês é muito cedo para um discurso desses.

Seja mais sutil, então.

- Nós estamos juntos, estou fazendo bem a você e você está me fazendo feliz, não tem por que arriscarmos isso, deixando as coisas sem definição. Vamos assumir que estamos juntos, e ficarmos mais um tempinho assim, fazendo bem um ao outro. Pronto.

Você só deve fazer a jogada kamikaze, se estiver sofrendo por estar assim, querendo e sabendo que ela não se decide. Mas, se está aproveitando, vá levando assim, até surgir uma nova oportunidade de ser feliz.

## **CIÚMES DURANTE A CONQUISTA**

Etapa em que pode se prever o que está para vir em um relacionamento. Este é o principio da conquista, nenhuma mulher quer ser conquistada para uma noite apenas, elas querem envolvimento, diferente de nós, homens, movidos pelo desejo. Então, durante a conquista, você tem que ter em mente que todo o seu comportamento está sendo avaliado pelo outro lado, você está

passando informações do que ela deve esperar no futuro. Mesmo sem querer, ela está avaliando o que você diz, o que você faz. Algumas coisas devem ser evitadas a todo custo.

Um simples exemplo do que não devemos fazer é sentir ciúmes nessa fase. A pessoa que não tem o poder de controlar o seu ciúme estará fadada à frustração em seus relacionamentos.

Algumas mulheres são doentias, e alguns homens também, eu já usei o exemplo do reino animal antes, vamos pegar o exemplo de algum animal selvagem, todos os seres vivos anseiam por liberdade, quando esta lhe é tirada, ficam estressados, raivosos e violentos. Se pegar um animal selvagem, acostumado a andar livremente por aí, e o amarrar, ele vai gritar dia e noite e não irá parar, porque sua essência é ser livre. Se você o deixar solto, ele ficará calmo, você pode exercer o controle de onde ele vai, mas sem que se perceba. Eu não diria que somos selvagens, mas todos desejamos a liberdade.

Se você sente ciúmes durante a conquista, é a mesma coisa que andar com uma placa na testa escrita: "Ciumento e possessivo, se já sou paranóico na conquista, imagina no relacionamento."

Ciúmes durante a conquista é um repelente de mulher. Só vai afastar as mulheres, ao invés de atraí-las.

A conquista, se bem sucedida, antecede o relacionamento, uma pequena amostra de como será o relacionamento, então, ciúmes está fora de qualquer cogitação.

O que devemos fazer quando isso acontece?

Existem fatos e delírios, quando se é ciumento.

Fato: Sua mulher ou sua paquera dá uma olhadinha de canto até para o garçom.

- Homem que sabe escolher você é, hein?

Bom, já que você decidiu ficar com ela, agora precisará aprender a se controlar. Primeiro de tudo, não brigue, não discuta em público. Exija o respeito mútuo que deve existir. Algumas mulheres gostam de causar ciúmes em seus companheiros como uma forma de chamar a atenção, e por que ela precisa chamar a atenção usando desse método? Porque alguma coisa está faltando na vida dela, seja emoção ou seja atenção, você deve perceber e preencher isso. Caso contrário, irá ganhar um chapeuzinho com dois chifres e começará a ouvir músicas do Reginaldo Rossi.

Com a modernização, com a facilidade das comunicações, as redes sociais, ficou 100% mais fácil uma mulher decidir trair o marido. Fiscalize bem essa parte. Sua mulher não sai do facebook e você acha que ela está jogando colheita feliz? Não, amigo, isso era do Orkut. Alguma coisa está prendendo a atenção da sua mulher a essa rede social e, com toda certeza, não é papinho com amigas. Quando você chega perto, ela dá um pulo da cadeira e fecha rapidamente a página.

Pode mandar alargar as portas da sua casa senão ficará para fora, o chifre não deixará você entrar. Eu não faria isso, mas se você é casado, tenham os dois um só perfil de redes sociais, aí já mostra para os malandrões de plantão que vocês estão sérios no relacionamento.

Delírio: Sua mulher gosta de estar sempre bonita, usar roupas curtas. Tudo bem, você não gosta, mas e o comportamento dela, qual é? Você já parou para pensar que ela pode simplesmente se arrumar tanto para agradar você e ninguém mais? Ela passa horas se arrumando, simplesmente para ir jantar com você, isso é para você, amigo, se ela passar mais tempo se arrumando para sair com uma amiga, pode começar a pensar em ser fato. Mas todas as mulheres querem estar sempre bonitas.

Os gaviões fica de olho nela? Amigo, pense, eles olham, mas é você que a leva para cama no final da noite, tenha orgulho de você mesmo e tente controlar seu temperamento.

Quando for sentir ciúmes ou começar uma briga, pergunte-se: É fato, ou delírio meu? Se for fato converse naturalmente com ela, peça-a para se colocar no seu lugar, tente ser educado, existem aquelas mulheres que fazem o estilo "cheguei" sabe, espalhafatosas, qualquer coisa aumentam o tom de voz, com essas mulheres você não deve, em hipótese alguma, começar uma, não direi "discussão", mas "abrirá um tópico" em público, a ser resolvido no relacionamento, então saiba identificar a sua mulher, qual a melhor hora de abordar sobre o assunto, considere se é fato ou delírio.

Você deve ficar com o olho bem aberto se a sua mulher precisa usar do ciúmes para chamar a sua atenção. Porque logo ela pode ser correspondida nestas manhas dela, e a carência dela de atenção será preenchida por outra pessoa.

Você também pode usar o ciúmes como arma para fazer com que a outra pessoa decida sair de cima do muro. Eu lembro de uma vez, em que eu estava querendo muito namorar uma gatinha e ela não saía de cima do muro, eram tempos de Orkut ainda, uns nove anos atrás +-.

Então, usei o ciúmes como arma, pedi a uma amiga para deixar um depoimento assim: "J.F, tenho umas amigas querendo te conhecer, afinal, você está namorando ou está solteiro"? Minha paquera tinha a minha senha, e vinte minutos depois da minha amiga colocar esse depoimento, ela pede para ter uma conversa e decide optar pela exclusividade (namoro). Deu certo um simples plano de micro manipulação. Você deve usar estas armas sabiamente.

O conquistador nunca sente ciúmes da sua presa. Ela será abatida mais tarde, e você não precisa preocupar-se com coisas banais como o comprimento da saia que ela está usando, logo ela estará sem nada para você.

O conquistador deve fazer o estilo de não estou nem aí. Você vai sair com ela em uma festa, lá ela começa um assunto com um amigo, abra o olho, que assunto pode ser tão importante para

que ela, saindo com você, comece a conversar com outro homem? Passou cinco minutos de conversa. Já chega junto e fala: Bom já que está melhor conversar com ele do que comigo, acho que vou saindo. Fiquem bem. Tchou. Se ela não quiser nada com você, ela vai se despedir, se ela quiser, vai parar de falar com ele e vai dar-lhe atenção.

Tenha cuidado, se você está muito atraído por ela, e ela aceitar numa boa, você vai ficar mal e vai me culpar por ter falando como você deve agir, quando eu usar o termo conquistador, me refiro a quem está caçando e não envolvido emocionalmente. Ela não quis, você se despediu, imediatamente ligue o radar, procure uma nova conquista e parta para cima. Não precisa se preocupar com a outra, ela, ao ver você se dando bem, não vai desejar que você nunca mais apareça na vida dela, ela vai é ficar arrependida, pois achou que você iria para casa chorar e comer brigadeiro, e na verdade você achou outra mulher, e se for mais bonita que ela, aí é FATALITY.

Mesmo princípio deve ser usado em qualquer situação. Lembre-se sempre antes de ser dominado pelas emoções. É FATO ou DELIRÍO meu? E aja de acordo com a situação.

Ciúmes, jamais, meu amigo. Ciúmes, a sua mulher deve sentir de você e não o contrário, porque é você quem tem o controle da relação, você não é controlado. Já comece doutrinando a sua mente e aja de acordo.

## **DESESPERO PARA INICIAR UM RELACIONAMENTO**

Muitos dizem e eu concordo. Algumas pessoas nunca estiveram tão carentes de atenção e afeto como nos dias de hoje. Isso acontece devido ao efeito contrário das mídias sociais que

buscam a facilidade de comunicação, e como um efeito borboleta criam a facilidade de conhecer novas pessoas e novas oportunidades. Até onde isso é bom? Com toda modernização, o fácil acesso à informação pode sair como um tiro na culatra. Há um tempo, não era tão fácil levar alguém para a cama, esses fatores, essa modernização, fez com que as pessoas tenham criado uma espécie de aversão a relacionamentos.

- Por que namorar, se posso sair e pegar várias? Por mais que este seja meu momento atual, eu sei e temo que o dia que eu procurar uma mulher decente para construir uma família eu não vá encontrar. Ninguém pode viver sozinho pela vida inteira, isso é fato.

Em contrapartida, aquelas mulheres que buscam construir algo estão cada vez mais carentes e solitárias. Como conquistadores, usaremos esse fator como arma, como seres humanos lamentamos que as coisas tomaram esse rumo, não é a culpa do cafajeste, a culpa são os erros cometidos que nunca são resolvidos. Homens também podem pensar dessa maneira, e cometem erros cruciais.

Isso acontece o tempo todo, pessoas mudam seu status na rede social, e colocam fotinhos, juras e declarações e, repentinamente, sem explicações, deletam tudo como se nada tivesse acontecido, achando que com isso o assunto está acabado e ninguém ficou sabendo. Não se iluda, todos viram esse seu desespero para ter um relacionamento. É mais fácil negar que algo aconteceu do que ser maduro e admitir que você estava tão desesperado por afeto que mergulhou sem medir a profundidade do rio e, por causa disso, se afogou. Nunca meça a profundidade de um rio com os dois pés.

Aprender a viver sozinho é duro, no início, mas é melhor estar preparado do que ser surpreendido depois.

Quando estiver na fase de conquista, não tenha pressa para evoluir ao próximo nível, aproveite, perceba se a outra pessoa realmente está disposta a um relacionamento antes de sair pedindo para namorar. Isso evita frustrações e decepções, além de que, se a

outra pessoa está só curtindo, e você pressionar para namorar, ela pode ficar encurralada e terminar com tudo, porque vocês dois não querem a mesma coisa, ela quer levar numa boa, você quer colocar uma coleira nela, vá com calma, seja paciente.

Não saia por aí fazendo como a maioria tem feito. Encontra uma mulher que mal conheceu, acha que é a certa e só vai realmente conhecer a pessoa quando já está namorando, e só então percebe que vocês dois não têm nada a ver um com o outro.

Também, tome o cuidado para não sair "amando" a primeira que aparecer, não apresse as coisas, acalme-se, respire fundo, tenha autocontrole. Se a outra pessoa está levando as coisas sem a mesma seriedade que você, certifique-se de não acabar se afogando sozinho.

Por que eu falo isso para você? Para evitar que você faça papel de bobo perante as mulheres. Simplesmente por isso. Você acha que as mulheres não comentam sobre isso? Elas vão tachar você de grudento, que já quer amarrar a primeira que apareceu, você antecipa essa reação, vai estar na frente em qualquer conquista. É você quem deve tomar a iniciativa para evoluir a relação.

Mulher prefere que o homem tenha a atitude de dar nome ao relacionamento, pode ser "ficantes", "amantes", "namorados" e cabe a você tomar a iniciativa. Você só vai propor isso quando for tiro certo, percebeu alguns sinais que indicam que é isso que você deve fazer, algumas indiretas e pronto. Xeque-mate.

Mas você ainda irá se conter. Esqueça as declarações nas redes sociais, não grite ao mundo que você está amarrado, fique na sua, vá levando tranquilamente, nada é para sempre e, com certeza, você não quer ouvir a famosa frase: "Você fala isso para todas".

Controle o que fala para o mundo, o amor dura uma fração de segundos comparado à sua vida, e o mundo não precisa e nem quer saber o que você sente. Preserve-se.

# AMORES MAL RESOLVIDOS

Acho que todos temos, no mínimo, uma mulher na vida com quem gostaríamos de ter agido diferente, aproveitado mais, apreciado mais a companhia dela. No caso, um amor mal resolvido que você tem.

Pensou nela? Nostalgicamente, está voltando no tempo e lembrando dela? Pois bem, esqueça imediatamente isso. Liberte-se. Amor mal resolvido é algo que usamos para justificar algum erro que cometemos no passado, uma saudade ou um sentimento que ainda temos pela mulher em questão. Então, temos um erro cometido que gostaríamos de reparar, como isso é impossível de ser feito, olharemos para trás, para os nossos erros e não mais os repetiremos.

Não existe isso de amor mal resolvido, se vocês estão juntos, está resolvido, se vocês estão separados, também foi resolvido ficar separado. Você não vive de ilusão, você vive de fato.

Está discordando de mim e acha que está mal resolvido? Chega de ilusão e vamos aos finalmente, pegue o telefone e ligue para ela, se ela também acha que está mal resolvido, então resolvam e se ela pensar da mesma maneira que você, existem grandes chances de vocês dois ficarem juntos.

Se não, se ela não quiser mais nada e da parte dela já foi decidido há muito tempo, isso servirá para você virar a página e se desapegar do passado. Não deixe nada sem solução, não deixe nenhuma ponta solta, viva uma vida crescendo e que você não precise voltar ao passado para solucionar problemas que deixou em aberto.

Erros nos ensinam a viver o presente e o futuro, o passado deve servir de guia.

Acertos devem ser instigados e novamente realizados, fracassos e erros devem ser superados.

## **FRIENDZONE**

# **VERDADES E MENTIRAS**

Algumas pessoas se apegam à idéia errada do que é FriendZone. Existem diversas teorias, algumas certas, outras não, a minha pode ser considerada certa por alguns e errada por outros, eu vou escrever aqui o que eu penso sobre a famosa Zona da Amizade.

O conceito geral é que FriendZone é um lugar de trevas, um mundo obscuro, um limbo sentimental, onde a mulher o coloca ( junto com outras almas perdidas ) para sofrer o tormento eterno de vê-la saindo com outros, enquanto você é o amiguinho gay, o chaverinho dela, o bichinho de estimação.

Uma maneira de ter você sob controle e, próximo a ela, bajulando-a, inflando o ego, em alguns casos passíveis de internação em casas de recuperação, até fazendo a unha da mulher. Sim, eu vi fotos disso e não consegui acreditar que existem homens que se prestam a isso. Como você pode se prestar a ser o melhor amigo e capacho só para estar com ela? Não estou dizendo que você não possa ter uma amiga mulher, até acho que é possível. Eu sou um péssimo exemplo para falar sobre isso, pois sempre 'comi' todas minhas amiguinhas, hehe

Este é um grosso resumo do que falam por ai.

Mas também acredito que isso esteja errado em alguns aspectos. Vamos a eles:

Primeiro lugar. O único que pode colocar você na FriendZone é você mesmo. Ninguém pode obrigá-lo a nada. Você está faminto, não consegue chegar até o prato principal e tem que

se contentar com uma migalha de atenção. Compreensível até certo ponto. Usar da FriendZone para alcançar um objetivo maior não é errado, ser amigo até a oportunidade certa chegar, não é errado. Errado é iludir-se que essa oportunidade possa vir um dia. Se você está há muito tempo na FriendZone, já era. Não irá conseguir conquistar a mulher, o melhor é manter a dignidade e sair fora antes que comece a virar um escravo. Errado é submeter-se a esse domínio sentimental e não fazer nada a respeito. Você entrou nessa zona e você é o único que pode salvar a si mesmo desse lugar.

O cenário clássico ocorre, quando você tenta se aproximar de mulher, geralmente linda, admirada, elogiada e desejada por todos. Ela está tão cheia de si mesma, que está acostumada a rejeitar a todos sem nem mesmo conhecer, então você pensa que é só questão de ela conhecê-lo melhor e irá mudar de idéia. Tudo bem, se for assim, aja e não planeje muito. Se ela o rejeita, e você, movido pelo desespero, torna-se amigo somente para sentir-se um pouco próximo dela, pronto, já é sócio vip e de carteirinha da FriendZone.

Isso também acontece com as mulheres lindas que você sabe que não vai conseguir conquistar, a famosa da cidade, mas para ficar perto dela você se sujeita a entrar para o grupo dos amigos dela.

Vamos aceitar o fato, que mulher nenhuma precisa fazer o favor de gostar e de ficar com você. Elas vão recusar, e você não pode se prestar a virar capacho para ficar próximo a ela, escolha outra mulher. Geralmente, acontece com homens de beleza mediana irem atrás da rainha do colégio, não conseguirem e ficarem ali paspalhando ao redor dela. Acredito que seja mais construtivo você encontrar uma pessoa também de beleza mediana, algo semelhante a você do que passar a vida correndo atrás de um sonho e fantasia que só existe na sua mente.

Se você não aceita uma mulher não tão bonita, e por causa disso você irá se submeter a ficar ao redor da rainha, junto com

tantos outros condenados, tentando tirar uma fração da atenção dela. Isso é humilhante e nenhum homem deve passar por isso.

Você entrou sozinho na FriendZone, não recebeu um convite especial em casa, não foi convocado por ninguém, você, por livre e espontânea ignorância, entrou sozinho na zona de amizade dela.

Sinta-se livre para fazer uma escolha. Continuar neste tormento, ou ir atrás de algo que possa fazê-lo feliz.

Você deve aprender que você é quem controla a FriendZone, enquanto você está na FriendZone de alguém, alguém está na sua, olhe para o lado e verá.

Tire proveito da situação, use a seu favor. Existem oportunidades escondidas que podem ser exploradas facilmente.

## **FRIENDZONE**

# **ENTRE NO JOGO E USE A SEU FAVOR**

Agora, Alfas, irei revelar algo que pode mudar o destino do mundo. Eu tenho amigas mulheres! Calma, deixem-me explicar, eu faço um uso construtivo e não destrutivo da FriendZone, porque, no caso, eu coloco as mulheres na FriendZone visando ao que posso ganhar com isso. Claro, as lindas eu não perco tempo fazendo joguinhos, já vamos aos finalmentes. Vou explicar a vocês como eu faço o uso construtivo da FriendZone. Espero que vocês também consigam utilizar de forma construtiva essa zona de amizade. Uma coisa que nunca falei, quer saber qual a mulher certa para você? É bem simples, será aquela com quem tudo dará certo, será natural o envolvimento, e você não precisará fazer nenhum joguinho e usar de nenhuma artimanha. Ela gostará de você e você gostará dela. Simples assim.

Mas, enquanto isso não acontece, vamos à caça. "Que os jogos comecem".

Vocês devem imaginar que, por falarmos em FriendZone, não temos amigas mulheres, eu não vou dizer que nunca tive ou não tenho amigas, eu cultivo amizades femininas, mas por uma razão.

Deixe-me explicar. Eu uso a FriendZone a meu favor, minhas amigas não deveriam nem ser chamadas de amigas, deveriam ser chamadas de "passaporte para baladas" ou "sou feia, mas tenho amigas gatas" assim como, "se você estiver bêbado, posso ser uma opção", "faça uma boa ação hoje" entre outras.

Eu nunca consegui ser amigo de mulher sem segundas intenções e, isso é fato, não é nenhum delírio. Eu sempre pegava minhas amiguinhas, sempre, 100% das vezes, era aquela amizade linda, saía em festas, tinha sempre companhia para jantar, troca de mensagens, ela me apresentava umas amigas, eu apresentava uns amigos para ela, mas uma hora ou outra, ou um gole ou outro, eu acabava esquecendo da amizade e partia para cima, e o resultado era sempre o mesmo, CAMA! É muito fácil levar amigas para cama, difícil é lidar com o pós. A parte da confiança, de conhecer a pessoa, ela já se sente à vontade com você, o sexo acaba sendo uma bonificação por tantas horas de parceria. Fazendo desse uso da FriendZone eu percebi que mulher também entra na FriendZone masculina, com segundas intenções, também! Elas se fazem de amigas, com o mesmo propósito, aproximar-se e se manter perto do homem em questão. Ficam ali mordiscando pelas beiradas, até chegar a hora de dar o bote.

Irei citar um caso, entre muitos, em que eu acabei pegando uma amiga. Em um deles acabou a amizade, no outro, desenvolveu a amizade colorida até chegar uma hora em que uma parte (geralmente a mulher) acaba se apegando, sentido-se enciumada, e se você não está apegado a ela, você deve cortar o mal pela raiz.

A "amiguinha 01" irei usar como exemplo.

Eu sempre soube que a amiguinha 01 era apaixonada por mim, mas eu não queria nada com ela, apesar de ser divertida e bonita, a ponto de eu sair por aí com ela, não de mão dada, é claro, mas como parceria para ir às festas e baladas.

Eu era extremamente educado com ela, abria a porta do carro, levava-a jantar e pagava a conta, todo esse comportamento tinha um propósito. Ela, na mesma noite, contava para as amigas como eu era maravilhoso e isso e aquilo, e logo, quem muito fala, acaba despertando a curiosidade nos outros.

Então, logo uma das amigas dela veio falar comigo, que estava a fim de mim e que poderia acontecer desde que fosse escondido, tudo de acordo com o meu plano, pois sabia que nenhuma amiga dela iria querer magoá-la, ficando comigo na frente dela. E eu só queria acrescentar mais um número à minha coleção, e obviamente, o desejo de levar mulheres para cama e, nesse caso, sem ter que me preocupar com o depois.

Isso funcionou perfeitamente, uma após outra, eu peguei todas as amigas dela. E uma vez, saindo bêbado de uma festa, não tendo mais o que ganhar sendo amigo dela, eu cheguei junto, beijei, levei para casa e foi daquele jeito. Eu sei, eu sei, sou um cafajeste mesmo. Azar também.

Porém, chegou um momento em que eu a coloquei na minha Zona de amizades coloridas, foi bom por algum tempo, trocando a janta em locais públicos para jantas no meu apartamento, o cinema por uma sessão de filmes em casa, ela achando que era um relacionamento, eu sabendo que não queria ser visto com ela por aí e me queimar com outras mulheres.

Então, eis que surge uma amiga que eu não conhecia, era uma mulher de beleza espetacular, estilo paniquet. E eu não teria chances, porque elas eram amigas e esta achava que eu estava namorando a minha amiguinha 01.

Tentei várias investidas nessa tal amiga, e a desculpa era sempre a mesma. Ela passava a noite me deixando em banho maria, eu trovando e ela se esquivando, chegava a dar raiva. Aí, eu queria mostrar para mim mesmo que eu conseguia pegar uma devassa dessas e fazê-la se apaixonar por mim. Para isso, eu teria que terminar a minha amizade colorida, mas não antes de uma última noitada, não é mesmo?

Lá foi o lobo mau, levei a amiga 01 para minha casa, ela acabou tomando mais do que deveria, na hora do sexo, ela fala alto. "Me usa, me usa, é só pra isso que você me quer." E do nada começa a chorar, totalmente brochante, eu não gosto de fazer as mulheres sofrerem, mas, por outro lado, quero aproveitar a minha vida. Não foi enganação o que fiz, eu desde o início falei que não queria nada sério, ela se iluiu sozinha. Foi tenso o término, aguardei uns dois meses, encontrei a amiga dela em uma festa, sem ter empecilhos, rolou, e foi bom, e foi bom por muitas vezes. Aí eu percebi que para cada homem malandro, existem cinco mulheres mais malandras que ele. Eu fui a uma balada, encontrei-a lá, não quis ficar com ela na frente dos outros, para não me queimar, e eis que ela percebeu isso, e fica com outro só para me dar nos dedos. Beleza, um dia da caça, outro do caçador, e todos os dias do cafajeste. Eu não olhei uma única vez para eles, me fiz, fui firme, conversei com várias mulheres, eu era inabalável. Então decido ir embora sozinho, peguei um táxi, chego no meu prédio, e logo em seguida, um táxi surge na esquina e para do lado do meu, ela desce, de sapato na mão, chorando, meio bêbada. Eu desço do carro, ela me abraça, diz que é só minha, tenta me beijar, eu já dou uma leve puxada no cabelo, chamando-a de safada, pego naquela espetacular bunda, beijo alucinadamente ali no meio da rua mesmo, quem estava se divertindo mesmo eram os dois taxistas que ficaram assistindo à cena. Paguei os dois táxis, subi e foi daquele jeito. Ela 'dormiu' dois dias lá. Já estava falando em relacionamento, que estava se apegando e isso e aquilo. Então, quando eu vou deixá-la em casa, ela me olha e eu só digo. – Bom, espero que você seja feliz na sua vida. Nós dois acabou aqui. Ficar com um na minha frente,

sem se importar comigo, foi a gota d'água. Não preciso e não gosto de mulher assim, o final de semana foi ótimo, mas eu fiquei muito decepcionado com isso e não posso aceitar isso.

Ela correu atrás de mim por muito tempo, confesso que tive algumas recaídas, até que ela desistiu.

As pessoas vinham falar comigo, como eu podia ser tão idiota de dispensar uma gata dessas. Eu sempre dei a mesma resposta. – Você consegue avaliar o caráter de uma mulher, pelo que ela faz em público, se ela fez isso na minha frente, imagine o que pode ter feito escondido. Eu não quero e está decidido.

Acabei estragando a amizade das duas, e acabei não ficando sério com nenhuma. Tenho um certo currículo já de tantas amizades que estraguei, não me sinto culpado, eu não devo satisfação e não faço falsas promessas, algumas mulheres gostam de se iludir sozinhas, a mulher tem de mim exatamente o que eu digo a ela, nada mais.

O chato mesmo é depois aquele trabalho todo de explicar que não quer nada sério e blábláblá.

Então, para ter uma amiga mulher que lhe proporcione oportunidades de ter outras mulheres, ela tem que ser feia igual a um cachorro. Se ela for comível já era. Então, a "proibição" é ser amigo de gatas. Você vai ter que fazer o que o protocolo social de amizade exigir, escutar baboseiras, dar conselhos, mas sempre visando ao que poderá ganhar com isso: Ser apresentado às amigas gatas dela, estar presente em todas as sociais, as festas Vips, quem sabe até uma festa do pijama, entre outras coisas.

Para sair da FriendZone, não é necessário nenhum milagre, na verdade, é algo até muito simples, basta você ir direto ao ponto de forma sutil.

Eu vi muitos relatos de pessoas sendo até mesmo agressivas com suas "ex Bestfriend". Não é assim que a coisa funciona, assim só vai conseguir gerar raiva na mulher. Mulher

curiosa fica com você, mulher intrigada fica com você, mulher com o orgulho um pouco ferido fica com você, mas mulher com ódio, ela o difama e pode acabar com as suas conquistas. Evite frases como:

- Não quero ser seu amigo, não sou amigo de mulher, ou dá ou desce!

- Ou fica comigo ou desaparece.

Entre tantas outras, crie os exemplos na sua mente e analise.

Frases como essas devem ser evitadas.

Primeiro, porque você não deve dizer a ela a sua absoluta intenção. Você deve gerar dúvida na mulher, jamais certeza. Você tem que ser sutil, eu realmente não acredito que você irá conseguir sair da FriendZone, falando coisas como "não sou amigo de mulher" entre outros.

Você tem que fazer a mulher ficar tentada, curiosa, com desejos. Deve seduzi-la, falar o que quer, aos poucos, se for com muita sede de "querer", se errar a forma de ser direto, ou até mesmo sendo "grosso", poderá deixar a mulher com raiva, e você nunca vai conseguir nada com ela nem com as amigas dela.

Desperte a atenção dela em você, lentamente. Isso não é uma corrida para ver quem chega mais rápido, é uma maratona para ver quem vai mais longe e ganha o "prêmio".

Faça-a perceber que vocês são amigos, porque você quer, e não porque ela quer. Que o controle está e sempre esteve com você.

Inconscientemente, irá despertar nela o desejo de ter a sua aprovação, ela vai pensar que não é boa o suficiente para você, logo irá ignorar os tantos que a estão bajulando, e só terá olhos para você.

Algumas frases farão a mulher ir à loucura. Serão tantos os porquês que ela vai acabar se desesperando para ser sua. Tem

gente que consegue enlouquecer a mulher na cama, mas para manter o relacionamento é um verdadeiro fracasso. O cafajeste faz o serviço completo, é o dominante.

Então, ela perguntará:

“- Por que ele só me quer como amiga? Eu sou feia, eu sou gorda?” Ela vai enlouquecer, serão tantos os porquês, que logo ela irá tentar seduzir você para provar a si mesma que ela não é o problema, que o problema é você, que não consegue enxergar a mulher que ela é! Mal sabe ela, que já está na teia da aranha, quanto mais se mexer, mais presa vai ficar.

Para controlar sutilmente a FriendZone, aqui está uma lista de coisas que você não deve fazer.

Evite as grosserias. Seja um exemplo, faça com que ela use você para definir o homem ‘perfeito’.

Evite os elogios. Não a deixe saber que você a acha bonita. Mantenha-a na linha.

Não faça muitos planos. Passe a imagem de que não se importa com o amanhã. Não seja tão queridinho, seja bom o suficiente para ela depender de você.

Dentro do protocolo social a cumprir, virá a parte em que você terá que ouvi-la falando de outro homem, pode ser que ela esteja interessada, pode ser que ela esteja querendo fazer ciúmes. Quando ela falar de outro homem, em primeiro lugar, não se importe, não fique emburradinho, leve a conversa e fale a respeito.

Se ela pede a sua opinião, do que você acha de tal homem, jamais diga que ela merece algo melhor, melhor que isso, faça alguns comentários que rebaixem o pretendente dela, mas deixe-a entender que você acha que eles poderiam dar certo, logo ela irá achar que você a vê em um nível muito inferior a você. E que ela merece, alguém inferior a você.

E algumas coisas que você deve fazer:

Assim como ela falará de outros homens, você também sempre deve falar de outras mulheres para ela, elogie as outras, elogios que você nunca disse a ela. E de preferência, elogie as mulheres que ela odeia, e sobre ela nunca faça nenhum comentário.

Quando forem sair juntos, e ela perguntar "Estou bonita", nunca responda seriamente. Responda como se fosse uma brincadeira. Diga:

"- É sei lá, sempre tem louco pra tudo nesse mundo. Se tiver sorte, alguém a pega hoje" e dê uma risadinha para disfarçar, mas jamais responda seriamente, deixe sempre aquela dúvida sobre o que você pensa, no ar.

Você está sempre elogiando as outras mulheres, e desejando as outras mulheres, assim acabará com a autoestima dela sem ela perceber, e quanto menos ela estiver confiante, mais fácil será para você conquistá-la.

Se é certo jogar dessa maneira, eu não sei, mas prefiro colecionar vitórias a frustrações. Tente evitar fazer mulheres sofrer, não faça falsas promessas, dê a ela o que você pode e quer dar, nada mais.

## **FRIENDZONE**

### **"EXIT" - A Porta de saída**

Você acabou de aprender um pouco de como fazer uma pequena manipulação para conquistar a amiga que você tanto quer. E se isso não funcionar? Ainda vai querer ficar na FriendZone ou partirá para outra?

Você não pode fixar raízes em uma ilusão. Se não deu certo, mesmo usando as armas, então a palavra é "desapegar", não existem outras tentativas, você tentou e falhou, pelo menos se

libertou do sonho e perseguiu o real. Agora irá tentar achar outra mulher. Fim de papo e sem resmungar. Volte à etapa 01.

Agora, se você conseguiu a façanha, deu tudo certo, você não deve se deixar levar pela breve vitória, pois 99% das chances são contra você. Vai conseguir passar um pequeno, porém adorável, tempo junto com ela, mas eventualmente acabará terminando o relacionamento, são extremamente raros os casos em que dará em casamento ou "para sempre". Aproveite o namoro sem muitos planos.

Menos planos = menos decepção.

Vou esclarecer uma coisa para vocês.

Após conseguir o que querem, vocês são os "campeões" do momento. Uma hora vocês foram o "desafiante", tiveram que aprender a lutar, foram à luta, apanharam, levantaram e, após suar a camisa, venceram. Ao vencer, vocês podem se contentar com a pequena vitória e parar no tempo. Lembre-se que, ao se tornar um campeão, ainda é necessário defender o cinturão, várias vezes.

A inércia não deve acontecer, um olho no presente, o outro, no futuro. Só o passado não nos importa muito, porque sabemos onde já pisamos, queremos saber qual será o próximo passo.

Comentarei um breve, porém educativo texto, como exemplo: Todos devem conhecer o Boxe, eu particularmente sou um grande fã do esporte, hoje em dia está em alta o MMA. Então, todos devem saber que sempre, em uma competição, existirá o campeão e o desafiante.

O campeão atingiu o topo e é perseguido pelo desafiante, que é aquele que vive para se superar, pois almeja conquistar algo, almeja chegar ao topo do que escolheu fazer.

Esta deve ser a mentalidade do conquistador. Você tem que manter o fator desafio para sempre na sua mente. Você viverá pelo desafio em todas as áreas da sua vida. Um desafio de ser um

grande homem, o desafio de ser um homem de valor e de sucesso, o desafio de ter uma família. Ou como a essência desse texto, o desafio de conquistar várias mulheres, a mente do conquistador.

Você irá para sempre cuidar de você mesmo, não importa se está namorando, pois quando as pessoas começam a namorar, elas se descuidam um pouco, e conosco isso nunca irá acontecer, por quê?

Porque sempre estaremos tentando atingir algo maior do que o nível que estamos. Pense bem, se você se cuidar sempre, você está paquerando aquela gata, você a conquista, ama-a, julga que ela é a mulher da sua vida. Mas do nada, ela termina com você, que estará no auge do seu físico e da sua mente, o que aconteceu trará um sofrimento significativo, sem dúvida, mas você sendo Alfa, com o corpo todo trabalhado, sentindo-se bem consigo mesmo, acha que vai demorar muito para a mulherada perceber você?

Elas vão é cair em cima de você, meu amigo, e logo a sua ex vai perceber que perdeu um homem desejável, e vai querer voltar atrás, portanto, nossa mente será sempre a do "desafiante". Sempre estaremos buscando o ápice de nós mesmos, sempre a melhor versão.

Agora, o conquistador que só se cuidava quando estava solteiro, que conseguiu uma namorada, e regrediu, ao sofrer uma perda dessas, estará com a 'barriga de relacionamento', aqueles quilos que você adquire porque parou de se cuidar, estará com a mente fraca, e terá que começar tudo novamente, muitos não têm a força para recomeçar e logo irão enlouquecer, e ir atrás da mulher. Então, por essas e outras, cuidar de você mesmo é um compromisso para a vida toda. Não é porque subiu um degrau, que irá relaxar, nossa vida de disciplina começa com a decisão de não mais ficar no ócio, sem fazer nada.

Acredito que irei fazer muitos textos ainda sobre FriendZone, mas, neste livro, é isso que resolvi escrever.

O básico você já aprendeu.

As verdades e mentiras, as oportunidades escondidas, uma pequena dose de manipulação, e o compromisso de nunca parar no tempo, porque conseguiu uma breve conquista.

Agora, o resto é com vocês. É a hora de vocês mostrarem que não estão só lendo um livro. Que vocês estão estudando um manual de comportamento e sedução.

Nenhum homem deve ser domesticado e ficar parado na FriendZone sem ao menos tentar sair dela e despertar todo o seu potencial.

Ficar com amigas até é fácil, mas saiba que a amizade acaba no primeiro beijo, amigos viram namorados, mas namorados não viram amigos depois.

## **CONTOS DE FADAS: VISÃO MASCULINA**

### **HOMENS SÃO SIMPLES DE AGRADAR**

O texto abaixo não busca rebaixar, nem generalizar as mulheres, quero apenas quebrar um pouco a exaustão do leitor de ler 250 páginas de puro ensinamento. De uma maneira descontraída, escrevi esta crônica para desmentir, de uma vez por todas, o famoso "Contos de fadas". Não existe essa de príncipe encantando, isso é ilusão. Para de tentar ser um.

As mulheres devem entender que não precisamos e não queremos fórmulas "Hollywoodianas" de histórias de amor, não precisamos disso para sermos felizes, não precisamos viver de ilusão, nós, homens, somos práticos.

Aquela velha receita dos filmes românticos, em que o homem encontra a mulher, apaixona-se perdidamente, então ele perde a mulher dos seus sonhos, alguma coisa acontece e eles se afastam. É sempre a mesma história, só mudam os atores, tinha é que mudar os roteiristas, isso sim, enfim, ele perde, mas acaba voltando a reencontrá-la só no final do filme. Às vezes, a mulher já está mais rodada que pratinho de microondas e ele a aceita de volta. Nós também não precisamos nos apaixonar por uma "vampira", ou ter uma amante "lobisomen" para provar que somos especiais, ou qualquer outra coisa que quiseram provar com esse filme que eu particularmente não entendi nada.

As mulheres deveriam perceber o seguinte, para nós, homens, basta o fato de que você quer estar comigo e eu quero estar com você. Esta é a única consideração de que precisamos para ficarmos juntos. Está resolvido, por favor, não complique exigindo juras de amor e demonstrações tolas de afeto. Nós sabemos que tudo isso terá o efeito inverso, você irá enjoar disso, então, aceite que eu sou prático e não sou o príncipe que você está esperando. Ainda acha que merece um príncipe? Pois nós também sonhamos com uma princesa virgem e linda.

Quando não der mais certo, iremos terminar, não me venha com papo de ser amigo, porque não vou querer vê-la mais na minha frente de novo, melhor ainda se você fosse voluntária de uma expedição da Nasa, e lhe dessem uma passagem só de ida para Marte, melhorando mais, se for para fora do mesmo sistema solar que eu. Quando isso acontecer, nós iremos achar outra mulher, por favor, poupe-me dos seus escândalos e concentre-se na sua própria felicidade, felicidade essa que eu não ligarei à mínima se você encontrar. Você vai encontrar outro cara, obviamente, ele será inferior a mim e você deverá passar o resto dos seus dias lamentando o homem perfeito que você teve e perdeu.

Mulher consegue transformar o simples ato de cozinhar em um desafio, e o que era para ser uma simples refeição, vira uma competição e uma maratona. Tudo deve virar uma obra de arte. Se

o seu prato fosse para ser bonito, eu pendurava ele na parede ao invés de comer. Nós não precisamos de muita frescura, a comida estando quente, a carne no ponto ou se o animal ainda estiver se debatendo, a gente come igual. Não se prenda aos detalhes, não perca tempo colocando um tempero especial, achando que eu vou perceber e fazer mil e um elogios. Provavelmente, eu não vou sentir gosto nenhum além do sal. Então, qualquer coisa que tiver para jantar estará perfeito.

Eu também não quero ajudar a lavar a louça imediatamente depois de comer, existe a 'tradição milenar', passada de pai para filho desde o início dos tempos, que cultivamos após o jantar. É ir sentar, assistir a um pouco de TV para descansar, tomar uma cerveja e fazer a digestão. Então, nem pense em pedir para eu secar a louça logo depois de comer. Já dizia minha mãe, para eu não fazer nenhum esporte logo depois de comer, porque ia dar uma indigestão daquelas.

Nós não somos desleixados com nós mesmos, não é porque precisamos só de um sabonete para tomar banho, esse fato não lhe dá o direito de falar que eu não cuido de mim mesmo. Eu não tenho frescuras. Na hora do banho, um sabonete basta, se não tiver shampoo, meu cabelo não vai cair por causa disso, se cair, eu uso um boné, de qualquer jeito o problema é meu e não seu. Não, eu não quero provar os seus três tipos de condicionadores e tantas outras parafernálias que você tem para que o seu cabelo acabe ficando do mesmo jeito sempre. Mas isso vale para as outras mulheres, tá, o seu cabelo está sempre brilhando, com vida e embora eu nunca perceba quando você corta, não quer dizer que eu não continue achando você bonita e que não vai rolar sexo hoje à noite. Hoje à noite, vai rolar até mesmo se você estiver careca. Não quer transar porque está se sentindo feia e gorda? Está bem, sou um homem sensível, eu apago a luz para você ficar tranqüila. Não serviu? Então deixa de ser preguiçosa e suba em uma esteira e fique magra. Você não vai perder 1 kg cada vez que falar que uma amiga

sua está mais gorda que você, pare de fazer comparativos e vá emagrecer. Não é diminuindo alguém que você ficará mais bonita.

Entenda também que, se a minha camisa está amassada, e você reclamar dela, não vai fazer com que ela se passe sozinha. Eu vi que ela está amassada, e eu decidi usá-la assim mesmo, eu só estou indo ao mercado, eu não estou indo desfilando em nenhuma passarela.

Não pergunte com quantas mulheres eu já estive na cama, se, ao ouvir a resposta, ficará dois meses sem falar comigo. Eu não pergunto isso porque sei que, depois que eu peguei você de jeito, qualquer outra experiência sexual que você teve tornou-se irrelevante. Eu sei e você não precisa falar, eu sou melhor que todos os que você já teve.

Agora, se você quer ouvir uma fábula de amor, do ponto de vista masculino, eu irei contar:

“Era uma vez, um homem, não tão bonito quanto eu, mas ele se esforçava. Era um homem de sucesso, alcançou o ápice da sua vida profissional desde cedo, e aos trinta anos pode dedicar seu tempo a suas paixões, carros velozes, motos, futebol, mulheres, tudo o que ele mais gosta. Somente após os trinta anos ele pensa em compromisso sério, e o universo acaba conspirando a favor dele.

Este é o sonho de todo homem, a maneira que ele conhece a sua mulher, pelo menos como ele deveria.

Ele está andando com a sua Ferrari, quando um animal selvagem cruza o seu caminho, era um indefeso leão e ele opta por desviar para não ferir o pobre animal, e acaba prejudicando sua viagem. O pneu furou e ele decide trocar ali mesmo. Tira o seu terno italiano, e fica sem camisa, mostrando seu corpo sarado que ele nem precisa malhar muito para conseguir, está na sua genética ser forte. Ao finalizar a troca do pneu, ele percebe que está parado em frente a um convento, e logo surpreende-se com a porta do convento se abrindo, e saindo pela porta a mulher mais linda que ele

já viu, siliconada de nascença, colocando todas as outras no chinelo. Ela desistiu de ser freira e nada sabe do mundo lá fora, uma virgem e linda mulher.

Ela, ao avistar o homem, apaixonou-se imediatamente por ele. Apesar de virgem, ela tinha uma sede por sexo e nunca deixava o seu homem com vontade, era safada só com ele e só para ele.

Eles casam, ela tem filho, mas milagrosamente seu corpo não muda e o melhor, ela fica ainda mais gostosa, vai entender esses milagres.

Passam-se os anos, e o homem acaba enjoando da mulher, não importa o quão gostosa ela seja, ele sempre vai enjoar, então ele sai de casa, acaba se envolvendo com outras mulheres, percebe que cometeu um engano e volta para casa, temendo que ela esteja com outro. Mas ela não está, ela esperou todos os dias o seu regresso e ele voltou para casa. Essas crises acontecem a cada cinco anos, mas ela o perdoa, porque a monogamia é algo difícil do homem manter.

E eles são felizes para sempre. Fim”

Achou muito ilusória minha história de amor?

Então, pare de achar que vivemos dentro de um livro, onde tudo é perfeito, se você não encontra o seu príncipe, nós também não conseguimos achar nossa virgem/safada. Mas nós não saímos por aí reclamando, gostamos do que temos e não precisamos de fantasias para sermos felizes.

Acha que está faltando homem que presta no mundo? Pois eu também queria encontrar uma mulher que não tivesse ido pra cama com mais homens do que a quantidade de dedos que eu tenho na mão.

Antes de reclamar que somos todos iguais, por favor, certifique-se de ser diferente, caso contrário será só mais uma

pessoa medíocre que vive por apontar os erros dos outros sem perceber os próprios.

Do mesmo jeito que não encontraremos nossa virgem/safada, as mulheres não encontram seu vampiro bonzinho. Precisamos parar de viver dentro da TV, achando que nossa vida é um filmezinho e que tudo dará sempre certo.

Então, resumindo, eu só quero uma mulher normal ao meu lado, talvez uma cerveja ao final do dia, comida na mesa e um lugar para eu chamar de lar.

Toda e qualquer fantasia pode ser descartada, porque eu não vivo um mundo de sonhos, eu não falo do vizinho, se a sua irmã tem uma geladeira melhor que a sua, bom para ela. Nós devemos ser felizes com o que conquistamos, fruto do nosso próprio trabalho, se eu não posso ter o que os outros têm, eu não perco tempo sentindo inveja, eu trabalharei e terei orgulho do que conseguir conquistar.

Ainda acredita em contos de fadas? Ainda acha que deve ser um príncipe puro e que existe uma princesa esperando por você no final do arco íris?

## **SANTA x SAFADA**

Algumas pessoas já ouviram a famosa frase:

“O homem quer uma “santa” para apresentar aos amigos, e uma “puta” na cama.

Devo dizer que quem escreveu essa frase, está muito, mas muito certo. Basicamente é isso mesmo, mas o nosso querer vai muito além dessa pequena fantasia, obviamente queremos uma tigresa na cama, mas queremos uma mulher de valor também na hora de escolher como companheira.

É do senso comum que as mulheres não querem ir para cama com um homem no primeiro encontro. Nos dias de hoje, com toda modernidade, isso se tornou bobagem, com qual finalidade elas vão fazer joguinhos, se vai acabar indo para a cama no segundo ou terceiro encontro. Então, é total perda de tempo esse tipo de fazimento, podendo até mesmo impedir a relação de progredir.

"A única razão para esperar um mês por sexo é se ela tiver 17 anos e 11 meses." – Barney Stintson

Eu sempre uso uma artimanha para tentar persuadir a mulher que tem esse tipo de pensamento.

Ela sempre vai ficar com o pé atrás, pensando: "O que ele vai pensar de mim", "Se eu der para ele hoje, amanhã ele não vai me ligar".

É aí que a maioria se engana, porque se der no primeiro encontro, amanhã vamos querer mais e por isso vamos ligar. Então, eu falo o seguinte, nessas horas:

- Meu anjo, do que adianta você adiar o inevitável, você percebeu assim como eu percebi que tivemos química, que é algo além do sexo. Você deveria temer se fosse o caso de uma noite só, mas é muito provável que teremos muitas noites como essa, eu quero conhecê-la de verdade e não quero ser só mais um na sua vida... Resultado esperado: Cama!

Algumas vezes funciona, outras não, e eu percebi que a mulher que gosta de se fazer acaba provando do próprio veneno, porque, muitas vezes, o homem já nem a convida para sair uma segunda vez, porque, da próxima vez, o homem vai preferir sair com uma mulher que ele sabe que vai ir para cama no primeiro encontro, ou até mesmo repetir a figurinha só para não passar vontade.

Não é que as mulheres devam ser fáceis, mas este é o propósito no final das contas, não é?

Conversei com uma mulher recentemente, em uma festa, e ela me falou que toda mulher sai para a noite querendo transar. Só que não encontram um cara decente e acabam voltando para casa sozinhas. Elas têm vontade e querem sexo. Você precisa suprir e atender às exigências e pré requisitos para conseguir isso.

O fazimento e a versão "santa" da mulher, hoje em dia, já estão ultrapassados. A mulherada está exigente, tem alguns casos que até reclamam se você não a levar para o motel logo após o encontro.

As mulheres devem esquecer que homem não gosta de mulher fácil e safada, e para falar a verdade, nós adoramos as mulheres safadas, mulher santinha é muito chato. Salvo se for para casar, mas mesmo assim, casar com uma santinha é certeza de acabar traindo.

Recordo de um fato não tão distante, até bem recente, que aconteceu neste último inverno. Eu estava saindo com uma estudante de direito, ela me chamava de misterioso, que eu fazia o estilo conquistador que aparece nos filmes, mas eu de especial não tenho nada, sou um homem bem normal. Não é necessário nenhuma beleza fenomenal, basta estar arrumado.

Ela falava também que eu era o cara mais "cinza" que ela conhecia, todo misterioso, não me apegava. Ela me convidou para jantar, e eu fui fazer uma investigação no facebook, vi umas fotos dela, e vi que ela fazia um curso de culinária, então foi aquele estalo no meu cérebro. A oportunidade certa para levá-la para minha casa. Convidei-a para fazer algum prato que tivesse aprendido recentemente, ela cuidava da comida, e eu compraria um vinho. Mas, para quebrar todo o fator "surpresa", ela ainda me fala durante a conversa no facebook:

- Tá, eu vou fazer a janta e ainda vou ser a sobremesa, isso? E não deu risada, nem nada.

Eu pensei, pensei no que responder, ela não falava mais nada e eu respondi.

-E não esqueça que também teremos vinho para janta.

Ela deu uma risadinha, e eu já percebi que ela estava disposta, já deixou claro. Nessa altura, achava que ela era safada e o sexo seria ótimo.

Chegamos ao meu apartamento, ela faz a janta, começamos a beber e assistir a um filme.

Ela vem e fala para mim.

- Eu só vou te usar, pode ser?

E eu respondo.

- Usando bastante, pode até ser.

E aí a coisa começa, sem muitos detalhes para vocês, e chega a um determinado ponto da transa, em que ela atinge o orgasmo durante o sexo, coisa rápida, mal tinha começado, e ela desaba ali do lado, manda eu parar e deu por hoje, e eu ali com o foguete pronto para ir à lua.

Entendi na hora o propósito dela, o fator "usar" da coisa. Aí ela vem falando para eu não ficar de cara e isso e aquilo, eu não a deixei tomar o controle do jogo, pois a intenção dela certamente era de me deixar irritado, tentando me controlar e manipular. Para a surpresa dela, eu falei que estava tudo bem, eu não estava de cara e estava cansado, seria melhor deixar para outro dia. Ela concordou, ficamos ali abraçados um pouco, e então a levei para casa.

Observação: Nem a louça a desalmada lavou.

Outro final de semana, outra janta. Dessa vez pedi uma pizza mesmo, para agilizar a coisa, a janta era só uma desculpa, então eu começo os "trabalhos", as preliminares estavam uma beleza, beijo no pescoço, puxão de cabelo, tudo certo, vamos para

o quarto, pergunto o que ela acha de sexo oral, e ela diz que não faz esse tipo de coisa. Porra, minha filha, o sexo oral é 50% do prazer durante o sexo. Se não rolar, nunca será a mesma coisa. Ah! Vai para o inferno, puta que pariu, não existe relacionamento que vá para frente, se a mulher for toda santinha e isso e aquilo.

Engoli as palavras, e comecei o básico, quando ela estava entrando no auge, eu parei e falei que não estava curtindo e melhor deixar assim. Foi difícil fazer isso, mas quis mostrar para ela que não iria fazer a mesma coisa que fez da última vez.

Passado alguns dias, ela vem e me pede desculpas, para eu dar outra chance e isso e aquilo. Eu não quis mais saber, se era para ficar estressado toda vez, melhor partir para outra do que ficar com as partes inchadas e passar vontade.

Nunca mais ela se faz na vida dela.

Após esse breve relacionamento, passadas algumas semanas, eu conheço uma outra mulher, com quem eu saí quase um mês inteiro, essa não era santa, era bom estar na companhia dela, e era uma safada na cama, do jeito que a gente gosta, sem limitações.

E foi aí que eu pensei que, se as mulheres ficarem de muita mimimi hoje em dia, é dar um tiro no próprio pé. Se você não der, outra vai dar e o homem quer saber de sacanagem, são poucos os que aguentariam uma mulher que não faz nada.

Depois elas levam chifre e não sabem por quê. Se deixar o homem com fome, ele vai saciar essa fome em outro lugar. Gostamos das safadas, não adianta, quanto mais safada, melhor. Tem que ir para cama no primeiro, no segundo, no terceiro encontro, e se não quer ir, nem aceite o convite para jantar. Tem mais é que aproveitar o momento e ser feliz.

## **CONCLUSÃO**

Bom pessoal, espero que todos vocês estejam sentindo o que eu sinto quando a minha série preferida termina , ou quando assisto a um bom filme. Aquela sensação de querer mais, a melancolia de não querer que acabe.

Espero que todos estudem este manual diversas vezes, e sejam capazes de adaptar todos os ensinamentos no seu dia a dia. Evoluindo constantemente. A velocidade da evolução irá variar de acordo com cada um de vocês, não importa o quão lenta ou rápida ela seja, o importante não é a velocidade e sim o simples ato de começar.

Faltou muita coisa que eu gostaria de ter contado a vocês, tive que tirar muito conteúdo para que o livro não ficasse muito grande. Devido a isso lançaremos uma última edição, em meados de abril, onde por fim, irei completar tudo que ficou faltando nas outras edições. Não quero que você guarde este livro na sua estante e o esqueça. E que se torne apenas um livro em uma coleção. Abra constantemente este manual, leia uma vez por ano no mínimo. Cada vez que precisar recomeçar, cada vez que precisar de apoio. E não deixe de enviar o seu depoimento para que seja compartilhado com outros membros.

Por muito tempos seus olhos ficaram fechados. Mas não mais, seus olhos estão bem abertos hoje e você pode enxergar o que é ilusão e qual é o seu dever. Você está apto a sair e ir em busca das suas realizações, dos seus sonhos.

Quando eu comecei minha empresa, ninguém conhecia meu sobrenome, ele não tinha tradição. Gosto de dizer, que meus antepassados não fizeram nada para serem lembrados, mas as próximas gerações conhecerão meu nome.

Não invente mais desculpas, comece hoje mesmo, a criar o seu legado, o que deixará para os seus sucessores.

**J.F Rozza**



# Table of Contents

[EQUILÍBRIO](#)

[DESENVOLVENDO O 'ARSENAL'](#)

[FATOR CORPO](#)

[FATOR MENTE](#)

[FATOR METAS E VIDA PROFISSIONAL](#)

[FATOR MATURIDADE E HUMILDADE](#)

[APARÊNCIA](#)

[PROGRAME UMA VIAGEM](#)

[EVITANDO VÍCIOS E ERROS PERMANENTES](#)

[EX NAMORADAS](#)

[CONTROLE SUAS EMOÇÕES!](#)

[RECAÍDAS](#)

[NÃO TAPE O SOL COM A PENEIRA](#)

[O NOVO NAMORADO DA SUA EX](#)

[CONFRONTAR O SENTIMENTO](#)

[PERSEGUIDORAS E QUE NÃO ACEITAM O FINAL](#)

[FIDELIDADE E TRAIÇÃO Perdoar ou não perdoar?](#)

[QUEM É J.F ROZZA E por que devo segui-lo?](#)

[A ARTE DE SER UM CAFAJESTE - INTRODUÇÃO](#)

[SAIBA O QUE QUER DE UMA CONQUISTA](#)

[A BELEZA DE UMA AMIZADE COLORIDA](#)

[QUANDO ELA ESTÁ EM CIMA DO MURO](#)

[CIÚMES DURANTE A CONQUISTA](#)

[DESESPERO PARA INICIAR UM RELACIONAMENTO](#)

[AMORES MAL RESOLVIDOS](#)

[FRIENDZONE VERDADES E MENTIRAS](#)

[FRIENDZONE ENTRE NO JOGO E USE A SEU FAVOR](#)

[FRIENDZONE "EXIT" - A Porta de saída](#)

[CONTOS DE FADAS: VISÃO MASCULINA HOMENS SÃO SIMPLES DE](#)

[AGRADAR](#)

[SANTA x SAFADA](#)