

8 Sacadas ALFA



MACHO  **EM SÉRIE**

Ser um Alfa...

Bem, no mundo animal é aquele que todo bicho respeita e sabe de sua superioridade perante eles. É o líder natural do bando e **nunca deixa a peteca cair**. Na verdade, ele é o bicho mais disputado, sempre com várias fêmeas ao seu redor.

Muitos caras conseguem ser assim em sua vida social, sendo mais eficiente do que vários caninos, por exemplo.

Os homens sempre veem um deste tipo ao seu redor, mesmo quando você mesmo possa ser um macho alpha, outro pode existir e por causa disso pode haver um embate natural entre vocês dois, nada de anormal e violento. Vocês podem até ser amigos.

Mas, o macho alpha tem vários motivos para ser chamado dessa maneira, entre elas estão as **lições que nós iremos tirar e fazer da sua vida algo mais aproveitável**, porque essas características são natas de quem sabe lidar com a faca e o queijo que a vida te proporciona. Pois você sabe que naturalmente a proporção de mulheres para homens costuma ser bem elevada.



SEJA CARISMÁTICO



“O macho alpha tem aquele carisma que atrai várias pessoas ao seu redor...”

Isso porque o conceito de macho alpha veio mudando com as décadas sendo passadas. Antes nós podíamos dizer que o perfeito exemplo de um macho dessa categoria é aquela figura totalmente ríspida, forte, no estilo bandido, que só anda em grupo e é o cara pegador.

Hoje em dia há algumas alterações sobre o que podemos chamar de macho alpha.

Uma dessas alterações está no **carisma** que há no macho desta época mais atual. Ele sabe que a comunicação evoluiu muito e agora há a necessidade de se comunicar melhor do que antes, simplesmente pelo fato de a concorrência ter chegado forte com esta característica.

Com o advento das redes sociais, muitos tímidos potenciais na conquista souberam aproveitar essa oportunidade para se tornar no novo conquistador do pedaço. E como há um processo evolutivo na conquista, o macho alpha também tomou essa característica para si, afinal, ele é o macho alpha. O carisma é essencial para a sua boa continuidade no jogo da sedução.

SIMPLESMENTE NÃO SE IMPORTE COM MUITA COISA

O macho alpha é um cara tranquilo em relação a algumas coisas, como o fato de ter chegado um cara novo na roda de amigos, por exemplo, e ele notar que as garotas estão dando atenção ao rapaz novato.

Isso não o impressiona, ele sabe que suas características são comprovadamente eficientes e por isso ele continua tranquilo, falando do mesmo jeito e as mesmas coisas que todo mundo gosta de ouvir, **ele continua sendo ele mesmo**.

O macho alpha não vai ficar com ciúmes e começar a sentir a preferência pelo outro cara. Atitudes como estas podem destruir toda a imagem e passar uma insegurança que é matadora. Afinal, a insegurança não é uma característica de um macho alpha, certo?

SEM FORÇAR NADA

O macho alpha não é macho por forçamento de barra, ele é assim por agir naturalmente e por entender como é que funciona as relações sociais entre homem e homem e homem e mulher.

Ele sabe como o jogo funciona e assim ele joga para poder ser bem sucedido, só que isso já é natural de sua parte, se adaptar para ser uma referência e um líder.

Ele não força muita coisa e isso é essencial para você que quer ser um macho alpha. Comece a mudar outras coisas em sua personalidade e não ache que com uma listinha e um artigo vai começar a se portar como um verdadeiro macho.

É preciso PRÁTICA!

REGRIDA A MAGNITUDE DE SEUS PENSAMENTOS

Às vezes quando estamos nervosos, costumamos pensar em algo numa magnitude bem maior da qual realmente a situação é. E muitas vezes isso acontece com caras que vão sair com garotas num encontro.

Na verdade, isso acontece em qualquer situação que envolva um cara TIMIDO e uma garota. Tudo isso leva as pessoas a criarem expectativas enormes e um nervosismo proveniente da sensação de que com essa pessoa não se deve errar.

Só que esse pensamento, além de te colocar numa posição inferior, te deixa nervoso, ansioso e muito mais propenso ao erro.

O que fazer nessa situação?

EXEMPLO: No dia de um encontro ou uma noite antes, se você estiver se sentindo muito ansioso, sente no seu sofá e pense se esta situação realmente merece todo esse tipo de atenção.

Se você for coerente com a sua vida, provavelmente vai entender que não há nada demais em sair num encontro com outra pessoa para conversar. Se aquela mulher for legal pra você, provavelmente vocês se darão bem. **Senão for, haverá outras.**

Só pense sobre o assunto e veja que diminuir a magnitude de suas expectativas só te traz benefícios.

VISTA-SE BEM

O termo “vestir-se bem” é uma das maiores incógnitas do mundo masculino. Muitos vão atrás do que a moda diz, outros seguem indicações de amigas (o que é uma boa ideia), mas muitos não conseguem realizar esta tarefa com um mínimo de lucidez.

Então, jogamos a bomba. Vestir-se bem é algo que depende de quem estiver se vestindo. Isso é algo totalmente relativo em sua essência.

Para isto, o indivíduo terá que achar uma roupa que capte o melhor do seu estado físico, **seja atenuando o que o deixa mais atraente, seja camuflando aquelas gordurinhas habituais.**

Descobrir isso, já é meio caminho andado para vestir-se bem. Recomenda-se sempre ter bom senso e na dúvida, usar roupas de cores neutras, mas que caiam bem e defina o seu corpo. Independente do seu [estilo](#), **você precisa achar o seu número**, não um a menos nem outro a mais. Mas, sim, o seu número.



CUIDE DO SEU CORPO

Praticar atividades físicas traz felicidade! Este é um fato comprovado por médicos e especialistas, uma vez que quando fazemos algum esporte diversas reações químicas ocorrem em nosso organismo, dentre elas o aumento da produção de **cortisol** e **endorfina**.

A primeira substância ajuda a controlar e diminuir o estresse, a raiva, a ansiedade e o medo, sendo muito importante no combate à depressão. A outra, por sua vez, é considerada como o “hormônio do prazer e do bem-estar” devido às sensações que provoca.

Se você ainda não pratica exercícios, comece praticar quarenta minutos de exercícios, ao menos três vezes por semana, para sentir os efeitos dessas substâncias e para se olhar no espelho de forma diferente, viril e forte. Argumento imbatível para acabar de vez com o sedentarismo.

TENHA UM HOBBY SEJA OCUPADO

Procure por um novo hobby que te prenda atenção de forma positiva...

Opte por algo que te dê prazer e que você esteja fazendo por vontade própria e não por obrigação. Leia mais, assista filmes diferentes do que está acostumado, prenda-se a um seriado que nunca viu, procure por um novo estilo musical, pratique um outro esporte. São várias as possibilidades para encontrar algo inédito!

Matricule-se em um novo curso para aperfeiçoamento profissional ou para desenvolver alguma nova habilidade pessoal, desenvolva algum novo projeto ou trace uma meta para correr uma prova de 10 km de pedestrianismo em sua cidade, nos próximos seis meses, por exemplo.

SAI DA ZONA DE CONFORTO

Quem não se arrisca acaba ficando sem nada. E para contrariar este ditado muitas pessoas vão dizer que presenciaram vários caras não fazendo nada e mesmo assim conquistando várias garotas.

E por que isso acontece? Simplesmente pelo fato de o cara já ter quebrado a barreira que o prendia dentro de sua confortável zona onde nada de errado acontece, mas onde também nada de significativo acontece.

Quando a pessoa muda e começa a viver o mundo social, se arriscando entre interações e relacionamentos que vão de superficiais a profundos, algo muda em seu aspecto.

O primeiro sinal é aquela **tranquilidade ao falar com outra pessoa**, principalmente se ela for do sexo oposto. Não há mais aquela preocupação com o que vai ser dito, pois você vai estar preocupado em apenas ter uma conversa legal e natural, sem precisar forçar nada...

...podemos entender que quando você se arrisca e sai da sua zona de conforto, sua presença é sentida pelas pessoas.

Não há mais aquilo de ficar nervoso e tímido. Você é você mesmo, naturalmente, e assim o seu cérebro consegue trabalhar melhor e você se sai muito bem, pois não há uma grande onda de estresse tentando te fazer ponderar sobre cada entonação das palavras que você diz com o medo de a outra pessoa achar algo ruim de você.

Quer afastar aquela ansiedade típica besta? Comece a se arriscar mais no seu dia a dia. Fale com as pessoas na rua, se comunique, troque comentários e veja como o mundo pode não ser tão ruim assim se você se arriscar. Isso vai fazer com que aquele friozinho na barriga que você vai sentir seja apenas uma brisa facilmente controlável no futuro.

APLIQUE ESSAS DICAS E VEJA ALGUNS RESULTADOS...

MAIS CONTEÚDO:

www.MachoEmSerie.com

Macho Em Série – Todos os direitos reservados