



MANUAL DO HOMEM

MESTRE
DA CONVERSA

CAUÊ NESPOLI

**COMO SE COMUNICAR
COM QUALQUER
PESSOA**

MESTRE DA CONVERSA

Por:
Cauê Nespoli

Dedico este livro aos inscritos do canal Manual do Homem, que me acompanham nesses anos. E a todos que querem ter uma boa conversa e se destacar da maioria dos homens; eu vou pegar na sua mão e te ajudar com tudo isso. Boa Leitura!

APRESENTAÇÃO

Eu era muito tímido e tinha extrema dificuldade para me comunicar com qualquer pessoa. Esse era o principal motivo de não levar uma vida satisfatória.

Tudo que eu queria era melhorar meu desempenho social, melhorar minhas conversas, meus relacionamentos e minhas conquistas. Para isso, levei anos estudando e treinando, e hoje, com o conhecimento que adquiri, sinto a necessidade de ajudar outras pessoas que passam pelas mesmas dificuldades as quais passei.

Queria muito utilizar minha experiência para ajudar outros homens que passam pelos

mesmos desafios. Foi quando comecei a reunir todas as lições que havia aprendido. Quando comecei a fazer isso, estava repleto de lembranças de situações que hoje teria reagido de maneira totalmente diferente.



Assim comecei a listar também soluções e, mais rápido do que eu imaginava, essas

soluções que apresentei começaram a fazer a diferença na vida de milhares de homens. Comecei a apresentar a eles uma oportunidade de mudança que eles nunca imaginavam que pudessem fazer. Foi através de experiências negativas que decidi construir este conteúdo.

É uma satisfação enorme poder ajudar as pessoas. O meu maior objetivo é continuar ajudando você a melhorar seu relacionamento com as pessoas. Por isso quero te agradecer. Lendo este livro você está me ajudando a realizar este objetivo. E tenho certeza que as experiências contidas aqui, ajudarão você em muitas situações.

INTRODUÇÃO

Neste livro eu vou mostrar a você diferentes maneiras de conversar melhor. Minha missão é ajudar você não só a se comunicar melhor, mas a sentir confiança ao dialogar. Por meio da boa conversa você pode melhorar diferentes aspectos da sua vida e, principalmente, sua confiança ao se relacionar com as mulheres.



Muitos exemplos citados são baseados em situações que vivenciei, e com o objetivo de ajudar você a não cometer os mesmos erros, indicarei soluções e sugestões eficazes.

Neste livro também apresentarei depoimentos de algumas mulheres em diversas situações. Assim você poderá compreender um pouco de como elas se sentem. Esses depoimentos ajudarão muito você a saber o que dizer e o que não dizer.

Saber como conversar nem sempre é o suficiente para um diálogo eficiente. Você precisa saber também sobre postura, linguagem corporal e hábitos que deve ou não adotar para causar uma boa impressão. Tudo isso será abordado de forma detalhada nos capítulos deste livro.

Leia uma, duas ou quantas vezes achar necessário para tirar o máximo de proveito dessas lições em sua vida. A preparação é a chave para o desenvolvimento de qualquer atividade na nossa vida, seja ela profissional, escolar ou interpessoal.

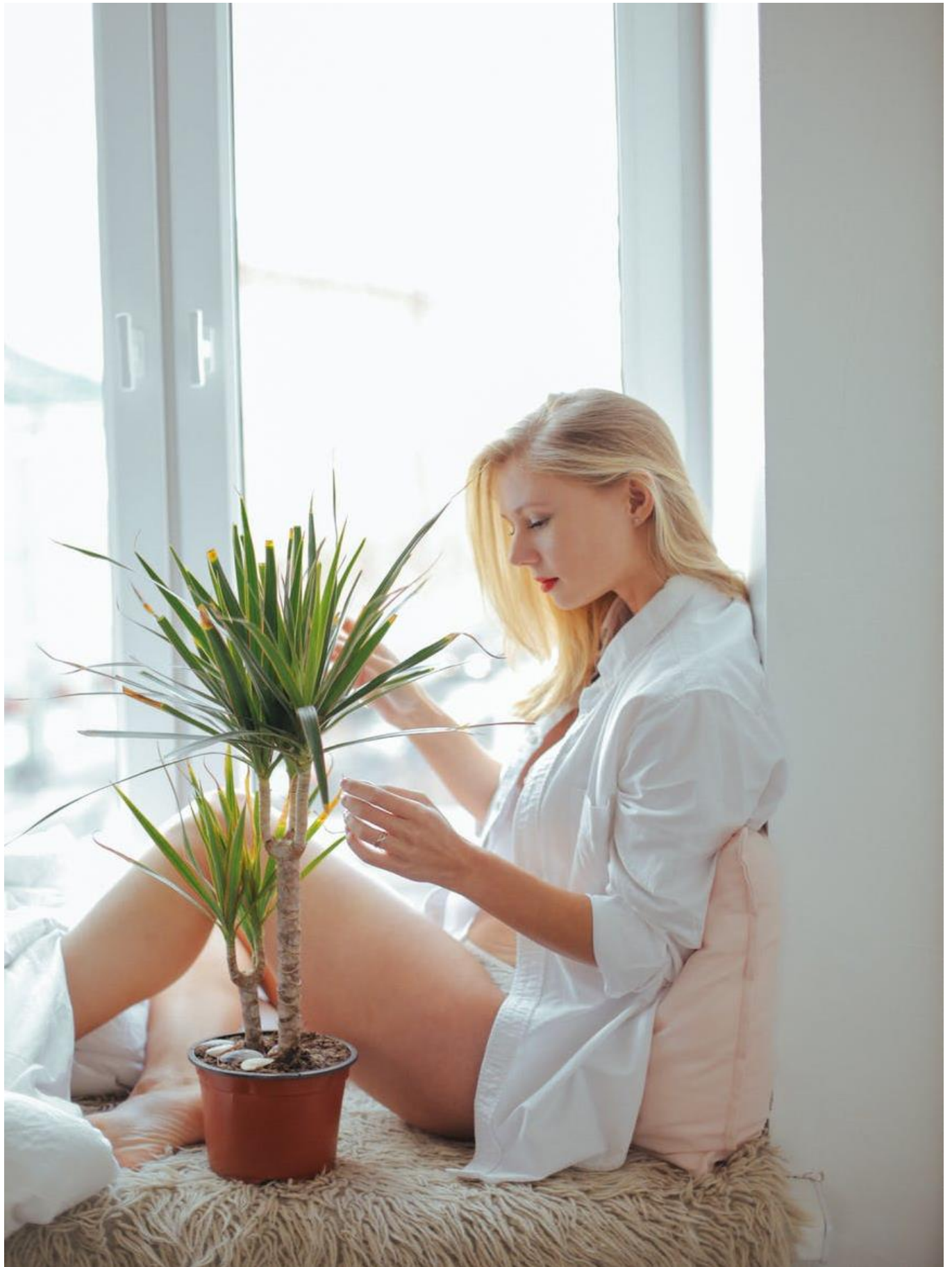
Memorize as dicas apresentadas aqui, e pense como poderia aplicá-las no seu dia a dia. Mas não apenas pense: faça!

Com certeza é fazendo pequenas mudanças diárias que você verá grande diferença nas suas conquistas e relacionamentos com as pessoas. Mas só de estar lendo este livro, você já mostra que deseja mudar e se tornar uma pessoa melhor.

"Uma pessoa que não lê não possui vantagem alguma sobre quem não sabe ler." — Mark Twain

O Que é Ter Uma Boa Conversa?

Ter uma boa conversa é conseguir expressar as suas ideias com clareza, de forma que a outra pessoa compreenda com facilidade o que você está querendo dizer.



Dependendo do contexto, também pode significar ser persuasivo e convencer os demais quanto aos seus posicionamentos.

Ou, ainda, atingir seus objetivos, conquistar seguidores e simpatizantes.

Tudo isso tem a ver com saber escolher as melhores palavras durante um bate-papo.

Mas se engana quem pensa que ter uma boa conversa implica somente em saber falar. Muito pelo contrário: ouvir é tão ou mais importante. Afinal, trata-se de um diálogo e não de um monólogo.

Escutar o ponto de vista do outro é tão importante quanto expor o seu. É uma forma de valorizar a opinião alheia, além de uma demonstração de respeito ao próximo.

Qual a importância de ter uma boa conversa? Ter uma boa conversa pode ajudar você nos mais variados contextos e situações.

Na vida pessoal, com a família e os amigos, e na vida profissional, durante negociações e reuniões importantes.

Veja de que forma essa habilidade pode colaborar.

Na vida pessoal

Um pai ou uma mãe que sabe ter uma boa conversa com seus filhos consegue passar os valores desejados com mais facilidade e, conseqüentemente, educar melhor os pequenos. Explicar o porquê das coisas é uma tarefa muito importante nesse sentido.

Assim, as crianças começam a desenvolver a sua capacidade crítica, e ter a sua própria noção de certo e errado.

Outro ponto importante é estabelecer desde cedo os conceitos de limites e permissões. Os pequenos precisam entender que tem hora para tudo e que não adianta tentar impor as suas vontades para fazer somente aquilo que querem.

Assim como existe o momento para brincar, também tem o período de estudar e se dedicar às atividades da escola.

Até na hora de dar uma bronca ter uma boa conversa é importante. Nesses casos, o principal é ir direto ao ponto e explicar o que o filho fez de errado, sem rodeios. As chances de aprender com o erro e fazer

com que isso não se repita são maiores assim.

Na família

Não é apenas com os pequenos que um bom papo pode funcionar. No relacionamento conjugal e familiar, essa habilidade também é fundamental. Aqui, muito mais importante do que conversar, muitas vezes, o fundamental é saber ouvir.

Desenvolver a empatia, se colocar no lugar do outro, evitando julgamentos, é a melhor forma de ajudar as pessoas que mais amamos.

Claro, depois disso, alguns conselhos e dicas são sempre bem-vindos. Mas primeiro escute detalhadamente o que o outro tem a

dizer para, então, encontrar maneiras de ser útil.



Quando alguém procura o outro para conversar, nem sempre está preocupado com o que a pessoa tem a dizer. Às vezes, só quer um ombro amigo para desabafar e contar as novidades. Por isso, uma boa conversa tem muito a ver com entregar o que o outro precisa no momento. Por vezes, pode até ser o seu silêncio.

Na vida profissional

Se no âmbito pessoal o diálogo pode ajudar, e muito, na esfera profissional, vale o mesmo.

Imagine que você é o líder de um setor importante de uma empresa – se você realmente for, nem precisa imaginar – e tem de comandar uma equipe inteira de produção.

Se você não tiver uma boa habilidade com as palavras, dificilmente sua liderança vai ser assertiva.

Afinal, a comunicação é a melhor maneira de interagir com os colaboradores.

Seja na hora de dar um feedback positivo ou negativo, ou mesmo para repassar uma nova diretriz de comportamento dentro da empresa, você vai precisar usar a sua oratória para passar as informações necessárias.

E quanto melhor for a sua capacidade comunicativa, mais os funcionários vão assimilar o que você está dizendo.

Negociações e vendas

Se você trabalha com vendas, então, ter uma boa conversa é um requisito quase que obrigatório.



Quando uma negociação se complica, é preciso lançar mão da sua persuasão para não perder o cliente.

Alguns são mais exigentes do que outros e não se contentam apenas com a descrição superficial do produto ou do serviço oferecido.

Eles querem saber tudo: quais são os pontos positivos, os diferenciais, por que ele é melhor que o concorrente, o que vai impactar em suas vidas e muito mais.

Nesse caso, você precisa usar o seu poder de convencimento e influência para deixar claro para o consumidor que ele está fazendo o melhor negócio de sua vida ao realizar a compra.

Aqui, a importância de ter um bom papo é persuadir os outros, reforçando seu ponto de vista – o que nada tem a ver com manipular, é bom esclarecer.

Boa conversa em reuniões

Se você quer que suas ideias sejam ouvidas durante uma reunião, é preciso usar argumentos convincentes, dados estatísticos e informações relevantes.

Ter uma boa conversa, nesse caso, significa conquistar aliados e pessoas interessadas naquilo que você está propondo.

Por isso, também é importante estar aberto a contribuições para que os demais envolvidos se sintam contemplados com os seus argumentos. É preciso, portanto, olhar todos os interessados e não somente para os seus interesses.

Conseguir o máximo de adeptos vai ajudar na aprovação do seu projeto.

Ter Uma Boa Conversa Resolve Tudo?

Será que somente uma boa conversa é suficiente? Bom, resolver tudo sozinha, ela não resolve, mas ajuda a encaminhar – no mínimo.

Em conjunto, é preciso agir e tomar as medidas afirmadas durante o diálogo.

Caso contrário, você pode ficar com fama de político, do tipo que promete, mas não cumpre.

E certamente ninguém quer isso, não é?



Como diziam os antigos, a palavra do homem deve valer mais que qualquer contrato.

Portanto, aliado ao seu discurso bonito, tome as medidas cabíveis defendidas nele.

Quer ser reconhecido como alguém que tem uma boa conversa? Então, veja nas dicas que preparamos para você e descubra como usar essa habilidade em diferentes contextos.

Com os amigos

Um amigo confidente nem precisa conversar muito, mas saber escutar, principalmente.

Por isso, antes de qualquer coisa, ouça o que a outra pessoa tem a falar e, então, dê o seu parecer através de dicas e sugestões.

A gente espera que nossos verdadeiros amigos sejam sinceros conosco, mesmo que isso possa machucar.

Logo, nunca escolha o caminho mais fácil e fale tudo aquilo que precisa ser dito, sem rodeios.

Existem muitas pessoas interesseiras para passar a mão na cabeça.

Por isso, você precisa ser daquelas que abrem os olhos dos outros.

Com familiares

Ao lado dos nossos amigos, os familiares são as pessoas com quem mais nos importamos.

Então, ter uma boa conversa com eles também exige toda a nossa atenção.

Aqui, a dica principal é se desfazer de qualquer tipo de julgamento e desenvolver ao máximo a sua empatia.

Abra o seu coração e se coloque totalmente à disposição para o que o seu ente querido precisar.

Um colo, um abraço e um sorriso comunicam o suficiente muitas vezes.

É importante ficar atento também aos sinais não verbais.

Afinal, a linguagem corporal tem muito a dizer.

Na vida profissional

Já uma boa conversa na vida profissional pode aproximar você dos seus objetivos para a carreira ou empresa, caso você esteja à frente de uma.

Para isso, nossa dica é sempre estar em busca de mais conhecimento.

Assim, quando você for lançar seus argumentos a fim de persuadir alguém, por exemplo, o fará de forma convincente, com conhecimento de causa e, especialmente, amparado tecnicamente naquilo que está dizendo.

Isso vale para uma negociação com um cliente, uma reunião com o chefe da

empresa, o repasse de um feedback a um colaborador e por aí vai.

Exemplos de grandes líderes que tem uma boa conversa

Representar uma nação, ser a voz de um povo ou defender um ponto de vista não exige necessariamente contar com uma boa conversa.

No entanto, é inegável que aqueles líderes que dominam a arte do discurso têm uma chance maior de conquistar adeptos e simpatizantes na comparação com outros que não tenham a persuasão e o diálogo como o seu forte. Churchill, Mandela, Obama, Luther King e Jobs, cada um com as suas características e objetivos, sem dúvidas, são exemplos dessas lideranças

comunicativas, e verdadeiros porta-vozes da oratória.

Vamos conhecer mais sobre eles?

Sir Winston Churchill

O ex-primeiro ministro da Inglaterra se caracterizava por suas comparações sempre precisas, que facilitaram a compreensão de diferentes públicos sobre temas complexos na época.

Conforme o próprio Churchill definiu em um de seus tantos discursos no parlamento britânico: “Uma analogia apropriada conecta as esferas mais distantes.”

Ou seja, quando alguém consegue trazer elementos que aproximem a realidade das

peças, é possível traçar paralelos com assuntos, às vezes, pouco conhecidos por elas.

Nelson Mandela

Presidente da África do Sul e principal líder contra o regime segregatório conhecido como Apartheid, Mandela tinha no ritmo a maior qualidade para a sua boa conversa.

Através de pausas dramáticas, ele conseguia não só captar a atenção de todos, como também dar a importância devida ao que estava sendo dito.

O recurso é facilmente observado no discurso de posse de Mandela como presidente da África do Sul, em 1994 –

principalmente, ao elencar com adjetivos os objetivos de seu governo.

Se você procurar suas falas no Youtube, vai perceber que o líder africano também tem o costume de citar sempre exemplos no grupo de três. Não é por acaso. O três é um número poderoso e que pode ser facilmente lembrado pelas pessoas. Em uma de suas manifestações contra o Apartheid, Mandela falou: “Por uma paz completa, justa e duradoura.” E assim o fez sempre com uma pausa importante entre cada um dos adjetivos.

Você chega a cogitar que ele está pensando ou escolhendo quais palavras usar, mas tudo, na verdade, é estratégico e calculado para gerar o impacto desejado.

Barack Obama

Outro líder que se notabilizou por seus ótimos discursos enquanto esteve no comando de seu país foi o ex-presidente dos Estados Unidos Barack Obama.

Obama, por sua vez, tinha como principal característica a ênfase utilizada em determinadas palavras durante uma frase, aquelas tidas como as mais importantes, que representavam a ideia central de tudo.

Um exemplo disso é o slogan para a sua campanha presidencial de 2008, intitulado “Yes, we can.”, ou em português “Sim, nós podemos.”.

O lema, uma referência à crise econômica vivida pelos EUA na época, era sempre

emanado nos finais dos discursos com uma ênfase muito forte no “we” ou “nós”, em nosso idioma.

A estratégia era uma forma de valorizar a importância do povo norte americano na busca por soluções para vencer as dificuldades, mas não só isso.

O recurso também foi uma maneira encontrada por Obama para não se colocar como apenas mais, no meio de tantos outros, tentando fazer a diferença.

Martin Luther King

Obama nunca negou uma das suas principais fontes de inspiração, o ativista político em defesa dos direitos dos negros Martin Luther King.

King talvez seja o principal expoente da boa conversa, muito graças ao poder de convencimento que ele tinha.

Para exercer a persuasão, ele usava muito o artifício da repetição.

Sua frase mais famosa: “I have a dream” ou “Eu tenho um sonho”, na tradução livre, reverberava como um mantra dentro da cabeça das pessoas, depois de ser usada em seu discurso no Lincoln Center, em 1963.

Em sua última manifestação, um dia antes do seu assassinato, em 4 de abril de 1968, mais uma vez o ativista usou da repetição para se comunicar com seus seguidores e repassar seus ideais.

Ao repetir várias vezes a frase “Eu estive no topo da montanha”, ele dizia que tinha estado na presença de Deus, e que Ele havia o levado à Terra Prometida.

Logo, agora não havia mais por que temer os outros, pois os negros, enfim, estavam próximos da igualdade racial.

Steve Jobs

Talvez você pense que as invenções de Steve Jobs falem mais por ele do que a sua própria voz, enquanto estava vivo.

Sem dúvidas, a criatividade de um dos gênios da tecnologia deixou um legado importante para a sociedade. No entanto, isso não invalida o dom que Jobs tinha com as palavras. Dom, quem sabe, não seja o

termo certo. Afinal, o criador da Apple treinava cerca de oito horas antes da apresentação de qualquer um dos seus produtos.

O treinamento também era uma forma de Jobs melhorar a sua performance enquanto orador.

Cada palavra era meticulosamente testada para avaliar os impactos que ela poderia causar.

O cuidado com o discurso era praticamente o mesmo adotado com as suas invenções, o que evidencia a importância que o empresário dava para a comunicação.

Persuadir: Significado, Sinônimos, Benefícios e Importância

Você sabe como persuadir as pessoas que estão à sua volta? Ou sente que ainda não desenvolveu essa habilidade?

Independente da sua resposta, é importante compreender a importância da persuasão. Ela é imprescindível para uma comunicação eficiente.

Profissionais como vendedores, professores, líderes, comunicadores, advogados e políticos utilizam essa

capacidade diariamente para exercerem suas funções.

É parte de suas atividades a elaboração e a exposição de ideias e argumentos para impactar as pessoas de alguma forma.

No dia a dia de uma empresa, não é diferente. Em qualquer função que exerça na empresa, você pode utilizar a persuasão para influenciar positivamente os seus colegas de trabalho.

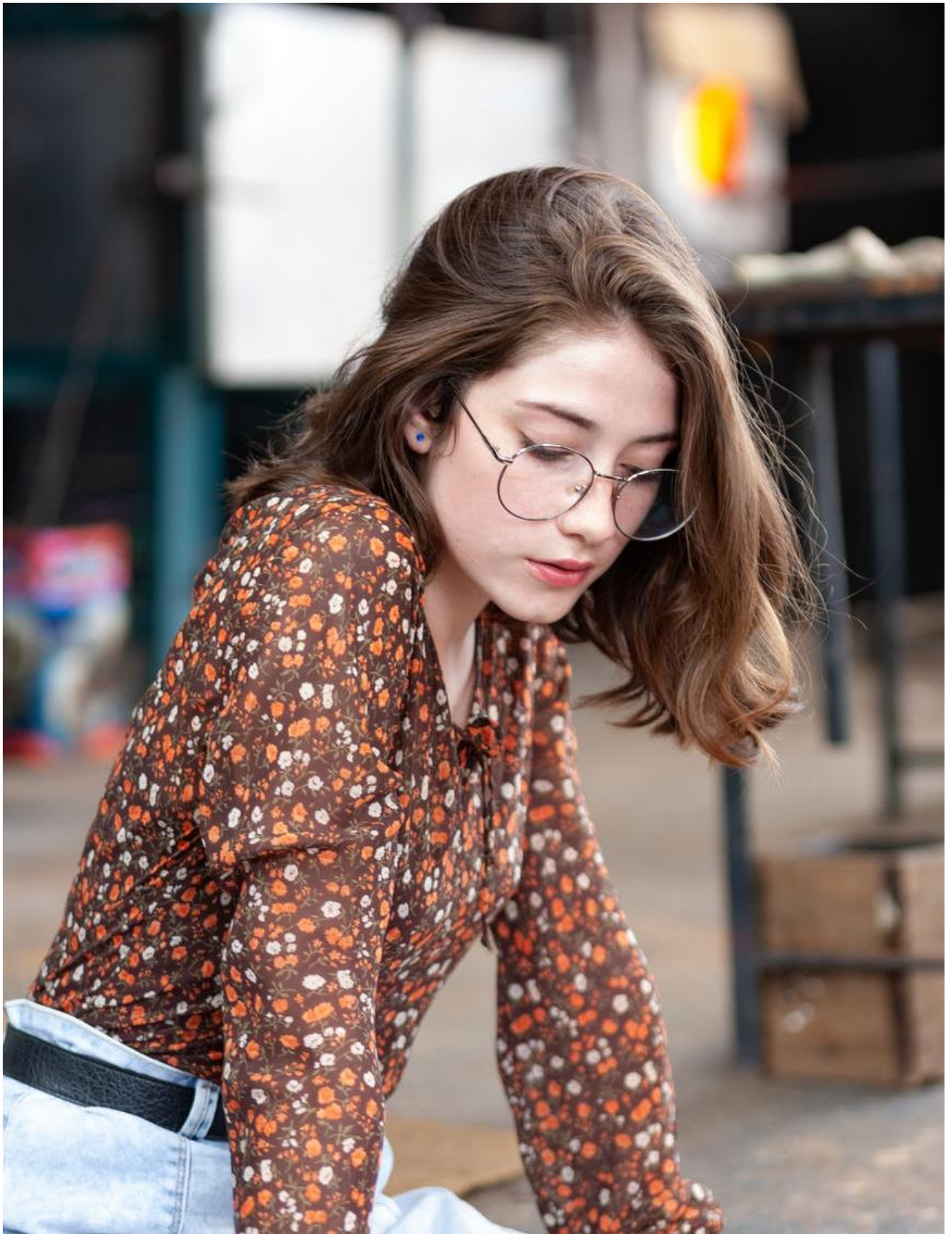
Dessa forma, tem condições de convencer seu chefe a adotar uma nova rotina administrativa, implementar um software diferente no escritório e até a alterar o rumo de um projeto já em andamento. Mas como? Neste capítulo, vamos entender melhor o que é persuadir, qual é a sua

importância no mundo profissional, quais são os caminhos para desenvolver essa habilidade e como o coaching pode ajudar nessa jornada.

Preparado? Então, siga a leitura.

Qual o significado de persuadir?

Persuadir é uma habilidade de comunicação. A persuasão é utilizada quando queremos convencer alguém de que o nosso ponto de vista, em uma situação específica, faz mais sentido do que outros que estão em discussão.



Para isso, recursos lógicos e emocionais, linguagem corporal, símbolos e argumentos podem ser utilizados para induzir uma pessoa a fazer algo que você deseja ou a aceitar seu ponto de vista. É claro que, muitas vezes, falar em persuasão tem uma conotação negativa. Mas, na verdade, ela pode ser utilizada para influenciar as pessoas positivamente.

Em um artigo para a revista Forbes, Kevin Kruse, fundador da plataforma LEADx, afirma que a persuasão é a chave para qualquer situação que não esteja 100% na sua vida. “É a habilidade de conseguir o que você quer na vida e, ocasionalmente, fazer com que os outros façam o que você quer como um bom benefício colateral”, diz Kruse.

Provavelmente, você já tentou persuadir alguém a fazer algo que você desejava, não é mesmo? O fato é que persuadir é um ato que ocorre com frequência no cotidiano das pessoas, embora algumas tenham mais aptidão para isso do que outras.

Imagine um vendedor: o objetivo dele é induzir o consumidor a comprar determinado produto ou serviço, porque isso trará benefícios de alguma forma ao comprador, certo?

Por isso, a venda é uma constante ação de persuasão, fundamental para que o vendedor desempenhe sua função.

Mas pense também no lado oposto dessa relação: o consumidor. Na hora de adquirir um produto, ele também pode utilizar a

persuasão para convencer o vendedor a conceder descontos ou melhores formas de pagamento.

No livro *Máxima Influência: as 12 leis universais da persuasão efetiva* (Editora DVS, 2015), Kurt Mortensen afirma que o poder da persuasão é crucial nos negócios. “Praticamente todo e qualquer encontro entre indivíduos inclui tentativas de ambos os lados de ganhar influência sobre o outro e persuadi-lo a acatar um determinado ponto de vista”, diz o autor.

Origem da palavra persuadir

A palavra persuasão tem origem no latim a partir do termo “persuadere”. Significa aconselhar alguém, induzir, levar a crer.

Trazendo para uma perspectiva atual, na língua portuguesa, segundo o dicionário Michaelis, persuadir significa levar alguém ou a si próprio a crer ou aceitar, a convencer outro ou a si mesmo.

Hoje o conceito é trabalhado por especialistas em negócios e coaches profissionais. Mas as principais técnicas de persuasão nos levam à antiguidade.

Aristóteles, um dos principais filósofos gregos da história, abordou a persuasão em sua obra intitulada como Retórica.

Os pilares da boa argumentação (a retórica) são descritos por ele como Ethos, Pathos e Logos.

No livro *A arte da persuasão* (Editora Lua de Papel, 2010), Tonya Reiman explica, de

forma breve, as definições de Aristóteles, que são diretamente ligadas ao ato de persuadir:

- Ethos: capacidade persuasiva e qualidades que fazem com que uma pessoa aparente ter credibilidade
- Pathos: a persuasão por meio do apelo à emoção
- Logos: referente aos fatos que sustentam os argumentos.

Sinônimos de persuadir

A persuasão tem como objetivo impactar as pessoas de modo que elas façam o que você está propondo ou de uma maneira que elas acreditem na sua ideia.

O termo está diretamente ligado à concepção de competência e capacidade.

Uma pessoa persuasiva possui o poder de influenciar os outros, fazendo com que eles tenham convicção acerca do que está sendo dito. Por isso, verbos como aconselhar, condicionar, encorajar, impelir, impulsionar, incentivar, estimular e induzir são sinônimos de persuadir.

No entanto, embora sejam comumente usados como sinônimos, convencer e influenciar não significam o mesmo que persuadir.

Vamos entender melhor essa questão no próximo tópico.

Qual é a diferença entre persuadir, convencer e influenciar?

Persuadir, convencer e influenciar. À primeira vista, essas palavras parecem sinônimos. Na verdade, são utilizadas com o mesmo sentido em muitos casos.

Mas existe uma diferença entre os três verbos, que está ligada à origem de cada uma das palavras. Conheça:

Persuadir

Como explicamos anteriormente, o verbo persuadir tem origem no latim. Persuadir é incentivar uma pessoa a aceitar o seu argumento ou a realizar determinada ação.



A persuasão implica em uma habilidade comunicativa: a de incitar e aconselhar os outros a acreditarem no que você está falando.

Convencer

Esse verbo tem origem no latim “convincere”. Convencer significa persuadir alguém apresentando argumentos, fatos e provas.

A própria palavra, pelo significado que tem em latim, pressupõe que convencer é um ato de vencer completamente. Isso no sentido de vencer alguém por meio da argumentação quando seus argumentos são contrários aos de seu interlocutor. Trata-se de uma capacidade intelectual, lógica e argumentativa.

Influenciar

Em relação à persuasão, a influência é menos incisiva e objetiva.

O ato de influenciar alguém ocorre de forma mais natural e espontânea e por meio de uma construção diária de relevância e credibilidade.

Pessoas influentes levam os outros a fazerem alguma coisa porque são inspiradoras e transmitem confiança.

Influenciadores digitais são os principais exemplos disso.

Eles conseguem atingir um grande número de pessoas e inspirá-las porque se tornam autoridade em algum assunto.

A propósito, alguns não são especialistas em nada, mas tem tanto carisma e confiança que alcançam o sucesso através das redes sociais. Isso porque suas qualidades os tornam companhias agradáveis, que as pessoas querem interagir, mesmo que à distância e on-line.

Persuadir vs dissuadir

Persuadir e dissuadir são verbos que vão em sentidos contrários.

A persuasão é o ato de fazer com que alguém tome uma determinada atitude ou adote uma ideia, como já vimos anteriormente.

Trata-se de aproximar outra pessoa da ideia que você está transmitindo a ela.

Pense, por exemplo, em uma agência de marketing, que direciona todos os seus conteúdos para convencer os leads de venda a adquirirem algum produto.

A persuasão busca, então, induzir as pessoas a comprarem algo de que elas necessitam ou têm desejo de adquirir.

A dissuasão, pelo contrário, é o ato de afastar alguém de uma intenção, propósito ou ideia. É levar a pessoa a mudar de ideia e não seguir sua intenção original.

Para isso, é preciso adotar um tom gentil na fala, ao se dirigir à pessoa que você deseja dissuadir.

Tentar repreendê-la ou censurá-la é uma estratégia equivocada, que faz com que ela adote uma postura defensiva.

Embora persuasão e dissuasão sejam ações opostas entre si, ambas necessitam de habilidades comunicativas para serem realizadas. Ou seja, para dissuadir alguém de alguma coisa, também é necessário ser uma pessoa persuasiva, com capacidade de utilizar recursos emocionais, lógicos e linguísticos.

Portanto, em poucas palavras:

- Persuadir é convencer alguém a fazer algo ou a acreditar em uma ideia
- Dissuadir é convencer alguém a alterar a rota de suas ações, desistir de fazer algo, a mudar de opinião ou de intenção.

A Magia de Conversar

Desde o surgimento das redes sociais e das mensagens por celular, realizar uma conversa cara a cara tornou-se algo quase exótico. Estamos em contato de forma breve e superficial com um número cada vez maior de pessoas, mas cada vez nos sentimos mais sozinhos.

Para melhorar nossas relações com os outros, compreendê-los e sermos compreendidos, é essencial recuperar o bom hábito de conversar com tempo e verdadeira atenção.

Parece demonstrado que um déficit de conversação faz com que o sujeito fique

mais propenso a sofrer de transtornos psicológicos. A falta de comunicação, direta e interativa, com outras pessoas que podem dar a sua opinião e relativizar os acontecimentos faz com que estes fiquem presos na mente.

Quando uma experiência fica estancada no circuito fechado de um único indivíduo, as emoções são amplificadas e os próprios fatos acabam distorcidos, algo que poderia ter sido evitado com uma conversa em boa companhia.

Deborah Tannen, professora de linguística da Universidade de Georgetown, explica que “uma conversa bem realizada é uma visão de sensatez, uma confirmação do nosso próprio modo de ser humano e do nosso próprio lugar no mundo”. No entanto,

essa atividade tão humana pode se virar contra nós quando não é realizada de forma saudável ou com as pessoas certas. “Não há nada mais profundamente inquietante que uma conversa que não funciona (...) Se isso acontece com frequência, também pode desequilibrar nossa sensação de bem-estar psicológico”.

A autora diz em seu ensaio “Hablando se entiende la gente” (Conversando entendemos as pessoas) que muitas das disputas que ocorrem em casais heterossexuais têm sua origem em nossa formação social, durante a infância e a adolescência, com amigos do mesmo sexo. Isso faz com que, em muitos casos, sejam criados estilos de conversação separados por falta de interação entre gêneros.

“O maior obstáculo para uma boa conversa é a incapacidade do ser humano de ouvir o outro com inteligência, habilidade e compreensão.”

Carl Rogers

A partir daqui são gerados mitos como que “os homens não sabem ouvir” ou “as mulheres falam sobre os seus problemas sem parar”, o que são claros preconceitos de gênero. Como acontece em qualquer outra atividade humana, existem diferentes graus de implicação e domínio na comunicação oral com os outros. No lado mais leve desta arte estaria a conversa informal que, de acordo com Debora Fine, é injustamente pouca valorizada: “O bate-papo tem o estigma de ser considerado o

enteado pobre da verdadeira conversação, mesmo quando cumpre uma função extremamente importante. Sem ela é muito difícil realizar um verdadeiro debate. Quem domina a conversa informal é especialista em conseguir que os outros se sintam envolvidos, valorizados e cômodos, e isso ajuda a reforçar uma relação de trabalho, fechar um negócio, deixar a porta aberta para um novo relacionamento amoroso ou começar uma amizade”.

De acordo com essa especialista em oratória, a conversa informal é o primeiro passo para que possa surgir a empatia entre duas pessoas. Embora a conversa seja sobre algum assunto pouco importante, nesse primeiro contato na verdade estamos falando muito, porque começamos a criar um vínculo que já

transmite proximidade ou distância, confiança ou reservas para o outro.

1. Apesar de estar convencido de que o outro está totalmente errado, em vez de argumentar é aconselhável mudar habilmente de conversa. É absurdo pretender que os outros concordem com você em todos os aspectos da vida.

2. Nunca interrompa ou antecipe a história do interlocutor. Saber ouvir é a regra de ouro do bom conversador.

3. Evite fazer cara de cansaço durante o discurso da outra pessoa, assim como se distrair com outra coisa enquanto está falando. Hartley mencionava como entretenimento “olhar o relógio, ler uma carta ou folhear um livro”. O equivalente

atual seria o hábito irritante de olhar o celular.

4. A modéstia vai evitar muitas antipatias. Não se deve ficar exibindo conhecimentos, méritos ou posses para fazer com que os outros se sintam em desvantagem.

“Há poucas boas conversas: devido à escassez de possibilidades de que dois transmissores inteligentes se encontrem.”

Truman Capote

5. Não é necessário falar de si mesmo, a menos que seja perguntado. Os interlocutores vão ficar sabendo sobre suas

virtudes sem necessidade de ficar contando.

6. A brevidade criativa é sempre mais eficaz que os discursos longos ou as histórias chatas.

7. Criticar ou comparar umas pessoas com outras, além de atacar alguém ausente, pode parecer divertido, mas vai acabar causando uma má impressão.

8. Nunca se deve apontar ou corrigir os erros na linguagem dos outros, mesmo que sejam estrangeiros, já que vão se sentir humilhados pela observação.

9. Não se deve oferecer assistência ou aconselhamento a menos que o conselho seja pedido expressamente.

10. O elogio excessivo cria desconfiança, porque o interlocutor pode pensar que você tem intenções ocultas.

No final, a essência do bom diálogo é a nossa capacidade de nos entregarmos ao intercâmbio com o outro, como se fosse uma coreografia. Os participantes fazem suas ideias dançarem juntas, se encontrarem e se separarem –para expandir seu horizonte de opiniões– e voltam a se unir para criar novos significados.

É por isso que depois de uma conversa profunda nos sentimos transformados. Terminamos alimentados por novas ideias e submetemos nossa visão a uma abordagem diferente que expande nossa

compreensão sobre o mundo e sobre nós mesmos.



Na hora que você vai puxar um papo com aquela garota, tenha em mente que a mesma timidez e insegurança que você está sentindo, ela está sentindo também. É bem provável que ela também precise de ajuda para relaxar durante o papo. **Então, por isso, conduza a conversa como se ela fosse a sua casa – sim, a sua casa. Leve em conta, e considere, que quem é a pessoa com quem você está falando é a convidada na conversa, e não você. Seja o anfitrião do papo.**

Elogie Corretamente

Saiba quais são os 5 elogios que funcionam melhor do que cantadas

1. Elogiar as qualidades interiores da mulher

Quando você quiser elogiar uma mulher e mostrar que é algo sincero e verdadeiro, vá além daquilo que está vendo, por melhor que seja o visual da garota. Mulheres gostam quando os homens as chamam de inteligentes, ousadas, determinadas, confiantes, seguras, etc. Mas procure não usar o termo “simpática”, já que isso pode ser mal interpretado pela mulher.

2. Elogiar depois de olhar para ela

Você também pode elogiar o exterior de uma mulher, mas antes tem que mostrar que olhou para aquilo que está elogiando. Ou seja, você não pode chegar e dizer “como você está linda” se nem olhou para a

moça direito. A mulher vai perceber que foi da boca para fora.

Lembre-se de ser mais criativo, elogiando não apenas com adjetivos genéricos, mas sendo específico, falando sobre a beleza da roupa ou algum acessório da mulher, do sorriso, do seu jeito de caminhar, unhas, entre outras características que chamaram a sua atenção.

3. Elogiar algo específico que ela faz

Um dos elogios que funcionam melhor que cantadas é elogiar a mulher por algo bem peculiar dela, como a sua profissão.

Se ela é super dedicada a uma causa ou se o seu trabalho é legal, você pode aproveitar para ressaltar que valoriza muito tais

particularidades. As mulheres realmente vão ficar lisonjeadas com o seu elogio.

Por exemplo, um ótimo elogio para se fazer a uma professora ou a uma enfermeira é dizer que a pessoa é **vocacionada**, afinal, essas profissões são muito admiradas.

No caso de uma cabeleireira diga que ela deve ser **talentosa**.

Se for uma mulher com dois empregos, ela é uma **guerreira** e você pode falar isso como elogio.

4. Elogiar com naturalidade

Quando o elogio sai da sua boca, de forma natural, a pessoa realmente se convence de que você está sendo sincero e não está

apenas querendo ser legal na tentativa de obter sexo fácil. Lembre-se de que as mulheres são muito espertas e não caem facilmente em armadilhas.

5. Elogiar as pessoas ao redor

Para elogiar uma mulher, nem sempre é necessário elogiar ela diretamente. Se, por um acaso, você conhecer a família dela e elogiar a sua mãe, você estará, indiretamente, elogiando a moça que você deseja conquistar, pois ela ficará feliz com suas palavras bonitas e sinceras sobre a mãe dela.

O mesmo funciona com os seus amigos ou a sua casa, além de uma coleção de vinil e outros elementos relacionados à gata.

Quando estiver na casa de qualquer pessoa, ela ficará encantada ao receber um elogio sobre seu lar.

Por mais humilde que seja a residência, sempre há o que elogiar: **a limpeza do local**, organização, charme da decoração, o capricho na disposição dos objetos etc.

Ao fazer uma rápida pesquisa na internet sobre como elogiar uma mulher, certamente você encontrará milhares de elogios. Milhares de frases feitas. O que é preciso é bom senso e utilizar os elogios com originalidade, e sobretudo, dentro de um contexto que faça sentido.

Caso contrário, acabará agindo de maneira previsível e superficial e isso pode aniquilar as suas chances com as garotas.

Dicas para um bom elogio

Evite ser superficial e genérico, usando frases como: “você é linda”;

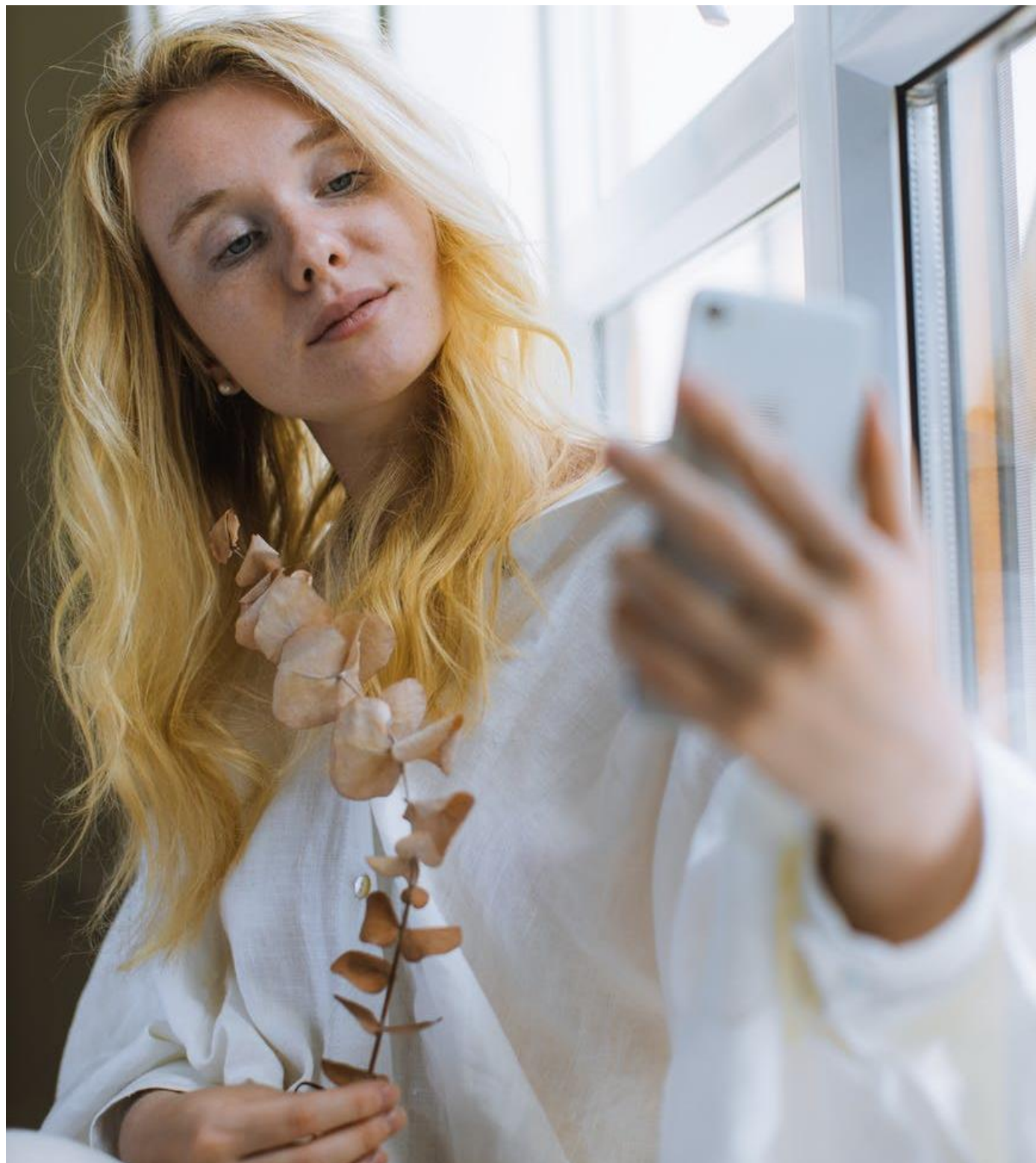
Não bajule a gata, “Estou paralisado com tanta beleza na minha frente”;

Coloque valor em si mesmo quando elogiar, “você se parece comigo, somos pessoas com energia positiva”;

Busque algo específico para enaltecer, “gostei do seu bom gosto em se vestir!”;

Procure elogiar a personalidade ao invés de características físicas, “você é muito gentil, sabia?”

Até mesmo no ambiente religioso é possível elogiar uma mulher.



Caso ela faça alguma participação no culto, cantando, tocando ou encenando, por exemplo, é uma oportunidade maravilhosa para elogiar.

“Parabéns pela sua participação na igreja hoje. Você se saiu muito bem!”

A partir daí, ela pode responder dizendo que estava nervosa etc. Então você continua a conversa perguntando o que ela faz pra controlar o nervosismo etc.

As possibilidades são infinitas!

Perceba que não basta decorar um bom repertório de frases e sair por aí as utilizando em suas abordagens. Isso não funciona.

Se as coisas fossem tão fáceis, sem dúvida o mundo estaria cheio de sedutores, com suas palavras mágicas.

E tudo isso depende de vários fatores subjetivos, ou seja, cada mulher interpreta de uma maneira. Veja como:

Ao fazer um elogio, exercite sua percepção e seja prático

Determinada garota pode gostar de ser chamada de sexy, por exemplo, enquanto que outra, mais recatada, pode encarar este elogio como algo indecente e inconveniente.

Logo, suas chances foram por água abaixo se não souber como elogiar uma mulher e cometer esse erro.

O contexto varia conforme o momento e é algo que sempre deve ser avaliado quando se pensa em elogiar uma mulher.

Em uma balada, por exemplo, a mulher provavelmente gostará de ouvir que o perfume dela é gostoso.

Mas essa mesma abordagem pode não ter o efeito desejado se for feita a uma mulher que esteja voltando para casa depois de uma longa jornada de trabalho.

Não que a mulher esteja com um cheiro desagradável na ocasião. Pelo contrário, muitas têm o cuidado de permanecer com um perfume agradável, mesmo após um dia intenso de trabalho.

Todavia, na maioria das vezes, ela mesma saberá que não está tão perfumada. O resultado é que seu elogio não parecerá sincero.

Concluindo, os melhores elogios para mulheres precisam ser criados pelo próprio sedutor, sobretudo levando em consideração a subjetividade feminina e local em que a conversa acontece.

A função de um elogio não é apenas agradar a mulher, e sim demonstrar para ela que você possui alguns valores.

Mas cuidado, não saber como elogiar uma mulher e usar um elogio errado pode revelar que você é um homem superficial, previsível e bajulador.

Algumas frases provocam o efeito contrário, ou seja, revelam defeitos graves que elas odeiam nos homens.

Nesse caso as suas chances se tornam nulas, mesmo que inicialmente a mulher tenha ficado interessada.

Por isso, todo cuidado é pouco. Confira alguns exemplos de péssimos elogios:

“Você é a gata mais linda desse bar”.

“Você me seduziu com este vestido sexy”.

“Estou hipnotizado com seus olhos azuis”.

“Acho que nunca conheci uma mulher tão linda na vida”.

O cara que faz os tipos de elogios que elenquei acima demonstra que é superficial, já que disse algo óbvio e que qualquer um pode notar.

Além disso, foi previsível já que apenas repetiu o que toda mulher ouve da maioria dos caras.

E fique atento principalmente à última frase que citei. Uma vez que com ela você detonaria totalmente as suas chances logo no início.

Em hipótese alguma um elogio deve aumentar o valor da mulher e simultaneamente desmoralizar você.

Quando você alega que nunca conheceu uma mulher tão linda, certamente assume a sua incapacidade de ter ótimas opções além dela.

Frases sobre a beleza da mulher

Eu sempre aconselho que evite elogiar a beleza de uma mulher no início de uma interação, pois é exatamente o que a maioria vai fazer quando não sabe como elogiar uma mulher.

Com isso, estará agindo no senso comum e vai ativar as barreiras femininas.

Assim sendo, o ideal é que você faça elogios de maneira abstrata, ou seja, com algo que não possa ser materializado.

Ao invés de elogiar a cor dos olhos, elogie o olhar, por exemplo.

Fazer um comentário elogioso sobre o quanto ela está elegante, inegavelmente é muito mais efetivo do que fazer um elogio sobre o vestido sexy dela.

Visto isso, confira alguns exemplos incorretos de como elogiar uma mulher:

Errado: “Seus olhos azuis são lindos”.

Correto: “Fiquei impressionado com o seu olhar enigmático. Fiquei até curioso em saber o que você faz... Por acaso trabalha com hipnose e usa esse olhar para hipnotizar as pessoas?”.

Observe que no exemplo do elogio correto a **frase é muito mais rica em detalhes**. O que foi dito não faz referência direta à beleza física da mulher.

E além disso, há o arremate com uma pergunta aberta, o que estimula a mulher a responder algo.

Na verdade, os elogios que as mulheres mais curtem são aqueles referentes à

personalidade, como determinação, jeito de ser, espontaneidade.

Como elogiar uma mulher nas redes sociais

Outro ponto que você deverá ter muito cuidado sobre como elogiar uma mulher é em relação a elogios nas fotos delas.

E isso se aplica ao Tinder, ao Happn, ao Instagram e qualquer outra rede que você utilize.

E digo isso com pesar, pois observo todos os dias homens cometendo erros imperdoáveis, que acabam com as suas chances.

E se torna mais fácil de errar, pois a regra de se fazer um elogio que não foque o aspecto físico da garota é mais complicada de se aplicar nessa situação.

Difícilmente você poderá elogiar algo da personalidade da mulher, pois você só possui elementos visuais.

E é nesse momento que entra o grande desafio, mas também a grande sacada.

A maioria dos homens não consegue ver além da foto e por isso fazem elogios superficiais.

A maioria dos caras vai se contentar em bajular, dizendo que a mulher é sexy, bonita e que tem cabelos incríveis.

Porém, se você for esperto, observador e criativo pode fazer algo diferente e com isso ganhar muitos pontos com a gata.

Quando for elogiar a gatas, ao invés de olhar apenas para o enquadramento da mulher, tenha um olhar para o ambiente.

Olhe à fisionomia ou até mesmo outros elementos da imagem, como um cachorro, algo familiar ou um objeto.

Por exemplo, se uma mulher tira foto do seu cachorro, isso significa que ele é importante para ela.

Logo, dizer o quanto achou o cachorro dela legal e perguntar qual a raça surtirá mais efeito do que fazem como a maioria e elogiar a beleza da mulher.



A seguir confira uma lista de como elogiar as fotos das mulheres:

Lista criativa de elogios para redes sociais

“Olá Juliana, achei muito bacana o seu cachorro. Se importaria de me dizer qual é a raça dele?”.

“Nossa, Patrícia, que lugar bacana é este da fotografia que tirou a foto. Essa praia é aqui no Brasil mesmo? E parabéns pela foto, ficou ótima”.

“Que galera legal, Carol! Sem dúvida, você é uma pessoa muito especial para ter uma galera show de bola dessa. Eu também valorizo muito as grandes amizades”.

“Olha, estilo muito bacana, hein? Acho incrível quando as mulheres conseguem usar a roupa para valorizar ainda mais a beleza natural”.

“Adoro seus *stories*, são muito criativos e inspiradores”

Esses são apenas alguns exemplos, observe que foram elogios leves, porém que toda mulher gosta.

Foram abordagens totalmente diferentes dos conteúdos enlatados que os caras aprendem na internet e saem por aí disseminando nas redes sociais das mulheres.

Saiba como elogiar uma mulher usando o contexto

Como foi esclarecido acima, uma frase pode causar efeito positivo em uma situação e ser inconveniente em outra.

Ao paquerar uma gatinha na praia, por exemplo, você pode elogiá-la dizendo que ela provavelmente deve ser uma mulher inteligente e bem-sucedida no trabalho. Mas essa abordagem será mal sucedida. O problema desse elogio, é que muitas vezes as pessoas vão à praia para esquecer dos problemas e fugir da rotina.

Talvez a garota esteja cheia do trabalho que tem, portanto, quando você toca nesse assunto quebra imediatamente o clima.

Sem dúvida ela estava se divertindo e relaxando, e você foi o responsável por

fazê-la voltar a realidade do dia a dia. Com isso, essa mulher assimilará você à rotina, o que é péssimo para a interação.

Em uma praia, as pessoas querem se divertir, pegar um bronzeado e curtir o mar com tranquilidade. Logo, para elaborar bons elogios para mulheres nesse lugar, você precisa elogiar trazendo as sensações que a praia oferece. Por exemplo:

“Você está com um belo bronzeado. Vem à praia com frequência?”.

Outra abordagem interessante:

“Eu estava olhando você de longe. Gostei do estilo que você tem para sair do mar. O seu balançar de cabelo, então, foi sensacional. Eu me senti o próprio Tom Jobim compondo Garota de Ipanema”.

Não importa o lugar em que você esteja, certamente há como elogiar uma mulher usando o ambiente a seu favor.

Logo, a minha dica é que você pense no que os lugares (balada, bares, rua) oferecem e que você crie seus próprios elogios a partir disso.

Observe características específicas naquela mulher

Após avaliar o lugar, a princípio você precisa analisar características específicas da mulher que você pretende abordar.

Você não deve utilizar o exemplo da mulher saindo do mar e balançando os cachinhos pela praia, se ela tiver cabelos curtos.

Ou elogiar o bronzeado de uma garota branquinha, que parece não pegar sol há anos.

Toda mulher possui algo de especial, no entanto grande parte dos homens não percebe isso, por isso usam as mesmas cantadas batidas.

Se você quiser criar ótimos elogios para mulheres, de fato é indispensável demonstrar para a garota que você consegue observar em uma mulher o que passa despercebido pela maioria dos homens.

Esta qualidade é muito valorizada pelas mulheres, e como resultado você ganhará um ponto positivo logo nas suas primeiras palavras.

Olhe para uma mulher e pense: “O que essa garota possui que eu geralmente não observo nas mulheres?” “Qual a qualidade a torna diferente da maioria das mulheres deste local?”.

Se você consegue responder a essas duas perguntas, certamente poderá elaborar excelentes elogios em qualquer situação.

Como elogiar uma mulher para abrir a conversa

Os melhores elogios para mulheres, sem dúvida são aqueles que dão abertura para um determinado tipo de assunto.

É o tipo de cantada que, além de ser um elogio inteligente, permite que você engate um assunto na sequência.

“Não sou nenhum consultor de moda, mas, notei que você sabe combinar bem o seu estilo, desde os brincos, vestido e sapatos. Escolheu muito bem suas peças de roupa. No seu estilo do dia a dia, você também costuma dar este toque de criatividade no seu visual?”.

Não importa qual seja a resposta da mulher, inegavelmente você falou do estilo dela.

As mulheres ficam horas se arrumando para ir em uma balada e se sentem lisonjeadas quando alguém repara nisso.

Além de causar uma excelente primeira impressão, o fato de você ter feito uma pergunta sobre o estilo dela no dia a dia, abre uma oportunidade para fazer outra

pergunta do tipo: “O que você faz no dia a dia, além de matar as mulheres de inveja com seu visual?”

É provável que o assunto começará naturalmente, sem parecer que você faz perguntas sem sentido, como um interrogatório.

E esse tipo de atitude é que fará com que você consiga se relacionar bem com as mulheres interessantes que conhece diariamente.

E para isso é necessário que se faça uma mudança radical de vida, ou seja, deixando para trás posturas e pensamentos que não atraem as mulheres.

As mulheres querem caras interessantes, que sabem conversar bem, que entendam as necessidades delas e que saibam cativá-las.

PESSOAS QUE NÃO SABEM LIDAR COM ELOGIOS: POR QUE ISSO ACONTECE?

Se você se identifica com outras pessoas que não sabem lidar com elogios, saiba que não está sozinho(a). Entenda o que acontece por trás desse tipo de comportamento.

Você pode achar que receber um elogio é sempre algo muito bom, afinal, quem não gosta de ser elogiado? Porém, nem sempre é assim que funciona. Existem pessoas que não sabem lidar com elogios e se sentem profundamente desconfortáveis quando

isso ocorre. Mas sabe por que isso acontece? Entenda!

Por que algumas pessoas reagem negativamente a elogios? Para pessoas que não sabem lidar com elogios, ser elogiado pode ser um pesadelo. Isso acontece por diferentes razões, porém, existem duas explicações bastante frequentes:

- **Não se sentir merecedor daquele elogio**

Ao ser elogiada, a pessoa que recebeu o elogio se sente como uma farsa, porque ela no fundo não se vê daquela mesma forma. Por exemplo, ela não se acha inteligente do jeito que a pessoa está dizendo que ela é. Assim, quando uma pessoa de fora a

enxerga dessa maneira, ela tem medo que essa pessoa acabe percebendo que ela não é nada daquilo.

- Enxergar uma intenção por trás do elogio

A segunda opção bastante comum é porque a pessoa que foi elogiada acha que existe alguma intenção obscura por trás daquele elogio. Assim, a pessoa começa a desconfiar que se a pessoa está elogiando ela é porque quer algo em troca.

Contudo, independente do motivo, é importante perceber que pessoas que não sabem como lidar com elogios não acreditam serem merecedoras de admiração. Normalmente, elas se recriminam tanto e passam tanto tempo se

diminuindo, que quando alguém tem uma opinião contrária sobre elas, elas não acreditam ou desconfiam.

Três tipos de comportamento

De acordo com Suzann e James Pawelski, autores do livro “Happy Together: Using the Science of Positive Psychology to Build Love That Lasts”, existem três tipos diferentes de reações aos elogios.

1. Desviar o assunto

Somos constantemente ensinados de que precisamos ser modestos. De fato essa humildade é tão enraizada na maioria de nós, que nem mesmo aceitamos mais receber elogios. Assim, é comum que ao

receber um elogio, existam pessoas que desviem do assunto rapidamente.

2. Reciprocidade desnecessária

Embora desviar de assunto após receber um elogio seja muito comum, existem pessoas que respondem com uma reciprocidade desnecessária. Muitas vezes, a outra pessoa ainda nem terminou de nos elogiar e já estamos respondendo com outro elogio em seguida. Suzann e James chamam esse fenômeno de “batata quente”.

É como se sentíssemos que se alguém nos elogia, ficamos em dívida com a pessoa e precisamos retribuir de alguma forma. Isso implica em uma vulnerabilidade que não gostaríamos de ter e por isso queremos

pagar essa dívida de qualquer maneira. Assim, elogiamos a pessoa logo em seguida para “quitar” a dívida.

3. Apontar defeitos

Outra resposta comum de pessoas que não sabem lidar com elogios é responder apontando defeitos. Por exemplo, vamos supor que a esposa faça um jantar para o marido e o companheiro elogie a comida dela. Após ouvir o comentário, ela falará tudo que deu errado enquanto estava cozinhando e dirá que a comida não ficou boa o suficiente – mesmo que o esposo tenha acabado de elogiar o prato.

Nesse caso, a pessoa dá uma lista de razões pelas quais aquele elogio não pode

ser recebido, demonstrando que ela não se acha merecedora de ser elogiada.

Aprendendo a aceitar e apreciar elogios

Como vimos, embora os elogios (supostamente) devam ser algo positivo e agradável, muitas vezes eles trazem um peso junto. Existem pessoas que não sabem lidar com elogios e por isso precisamos entender que cada ser humano reage de uma maneira.

Se para você é difícil aceitar ser elogiado(a), saiba que você não está sozinho(a). Procure ajuda de um terapeuta para entender porque isso acontece. Uma vez que você compreender o motivo por trás desse sentimento, conseguirá lidar com elogios de forma positiva.

Elogios controladores

Chefes são como pais. Depositam uma expectativa enorme em cima dos funcionários. Muitas vezes usam os “parabéns” para impor um comportamento específico. É o “elogio controlador”, que funciona mais ou menos assim na prática: “Bom trabalho. Gosto quando você apoia minhas ideias”. “Nesse caso, o chefe está mandando um sinal bem claro: faça tudo do meu jeito e será reconhecido”, diz Willian Bull, consultor da Mercer, especializada em recursos humanos.



Assim, o elogio vira ordem. Mas tem o caso em que o elogio deixa o funcionário sem qualquer diretriz. “Numa empresa, o elogio vem quase sempre para os resultados, poucas vezes para o esforço individual”, diz Bull. Na prática, vira aquele tapinha nas costas depois de um relatório. O chefe gostou dos números, mas nem se importou com o que sua equipe fez para consegui-

los. Sem saber que tipo de atitude devem ter dali para a frente, os funcionários ficam perdidos. Tão inseguros quanto as crianças estudadas pela psicóloga Carol Dweck.

Por isso, um conselho: Se você não receber nenhum elogio do professor, dos pais ou do chefe nos próximos dias, não se preocupe: esse pode ser o melhor caminho para o seu sucesso.

Quando a mensagem do elogio não chega como deveria

O QUE O PAI DIZ – “Olha só que desenho lindo! Você vai ser o próximo Picasso!”

O QUE O FILHO PENSA – “Melhor não desenhar nada difícil, ou ele vai perceber que eu não sou Picasso nenhum!”

O QUE DEVERIA SER DITO – “Adorei o modo como você usou as cores nesse desenho. Usou lápis ou canetinha?”

O QUE O PROFESSOR DIZ – “Ótima redação! Você escreve muito bem!”

O QUE O ALUNO PENSA – “A única coisa que sei fazer é escrever. Melhor nem me esforçar nas outras matérias!”

O QUE DEVERIA SER DITO – “Você realmente se empenhou. Gosto muito quando você se esforça nos trabalhos.”

O QUE O CHEFE DIZ – “Seu departamento fez um ótimo trabalho!”

O QUE O FUNCIONÁRIO PENSA – “Ele não tem a menor ideia de quem sou e o que faço na empresa. Meu trabalho nunca será valorizado.”

O QUE DEVERIA SER DITO – “Soube que seu estudo sobre investimentos foi fundamental para o seu departamento. Parabéns!”

O QUE A EXECUTIVA DIZ – “Adorei sua roupa. Por que não se veste sempre assim?”

O QUE A SECRETÁRIA PENSA – “Ela odeia o jeito como eu me visto. Se quiser agradar, vou ter que me vestir sempre assim.”

O QUE DEVERIA SER DITO – Nada. A questão da roupa não deveria ser mencionada. A frase poderia até ser considerada assédio moral.

E o que isso tem a ver com as mulheres? Se você elogiar uma mulher da maneira errada, ela pode se sentir pressionada ou ela vai se achar demais e se sentir superior

a você. Jamais coloque uma mulher como algo superior ou difícil de alcançar.

“O segredo do êxito na vida de um homem está em preparar-se para aproveitar a ocasião, quando ela se apresenta.”

Benjamin Disraeli

A Importância de Se Ter Pessoas Para Conversar

Qualquer pessoa, por mais bem resolvida que seja, tem suas questões e coisas que a incomoda. Neste sentido, uma forma

bastante eficaz para aprender a lidar melhor com os problemas não é os reprimindo, mas sim falando sobre eles. Ter pessoas para conversar e desabafar é algo muito positivo e que pode te ajudar a atravessar momentos desafiadores com mais força, coragem e confiança. Além disso, boas companhias são ótimas em qualquer época da vida e, certamente, ajudam a deixar tudo mais leve e feliz.

Benefícios de Ter Pessoas Para Conversar

O simples ato de desabafar em um momento de angústia ou tristeza é capaz de proporcionar uma sensação de tranquilidade para a mente. Aquelas pessoas que abafam o problema e evitam falar sobre o que estão sentindo, podem

desenvolver distúrbios psicológicos, como a depressão e ansiedade, por exemplo. Se você é do tipo que evita falar sobre seus sentimentos, aconselho que encontre alguém de confiança para conversar e verá o quanto isso pode te fazer bem.

O benefício de conversar com outras pessoas não se resume a encontrar soluções para os problemas. Uma pesquisa realizada por universidades norte-americanas constatou que a interação social também afeta o desempenho mental e a memória de forma bastante positiva. O ato de conversar e interagir com outros indivíduos se mostra tão benéfico para a mente quanto fazer exercícios considerados estimulantes, como palavras-cruzadas, por exemplo. O estudo concluiu, também, que o isolamento social pode ter o efeito contrário

e causar danos ao funcionamento do cérebro.

Falar sobre o que sente é realmente importante, contudo, é necessário saber com quem irá se abrir. Talvez você já tenha se deparado com pessoas com as quais não tem a menor intimidade que se aproximam para desabafar. São indivíduos que estão tão angustiados que aproveitam qualquer oportunidade de interação social para se abrir.

Sei que essa situação pode ser bastante constrangedora para ambas as partes em algumas situações, entretanto, se alguém sentiu confiança em você para se aproximar, demonstre empatia e pelo menos ouça o que o outro tem a dizer. O simples fato de doar seu tempo e atenção

faz muita diferença nestes momentos. Do mesmo modo, se sentir necessidade de falar, escolha alguém em quem confia, exponha seus sentimentos e liberte-se um pouco da angústia que castiga você.

Desabafar é Sinal de Força

Muitas pessoas têm medo de falar sobre o que sentem porque pensam que discutir a respeito dos seus problemas é um sinal de fraqueza. No entanto, trata-se totalmente do oposto, falar mostra que pretende encontrar soluções eficazes, que está preparado para analisar todas as opções e que tem humildade para pedir ajuda em um momento de necessidade. Falar sobre as questões e os problemas que estão te causando tristeza ou estresse é uma maneira saudável e eficaz de canalizar

suas emoções e obter uma visão positiva através de uma rede de apoio e compreensão.

Pratique a Habilidade de Conversar

Para ter assuntos diversificados, é importante que você saia da zona de conforto e se esforce para adquirir essa habilidade. Uma maneira eficaz de se preparar é lendo livros, assistindo bons filmes, ouvindo boas músicas, acessando sites de notícias, observando o mundo à sua volta etc. Tudo isso pode te levar a ver o que você e ela tem em comum e gerar

longas conversas agradáveis. Saia um pouco das redes sociais. Vale a pena também exercitar um pouco a escrita, fazendo anotações ao longo do dia. Todo conhecimento adquirido te ajuda a aumentar os seus assuntos. Esteja disposto (e preparado) para conversar sobre qualquer coisa.



“A coisa mais indispensável a um homem é reconhecer o uso que deve fazer do seu próprio conhecimento.”

Platão

Aproveite o tempo para construir conhecimento. Pratique a habilidade de conversar, puxar assunto e interagir. Vá ao supermercado ou em algum lugar onde você terá que interagir com as pessoas. Quando chegar ao caixa, encontre algo de que gosta na pessoa que está ali e puxe assunto! Você pode conversar com pessoas sem necessariamente flertar! Apenas treine suas habilidades sociais.

Eu acho que as mulheres adoram bijuterias e acessórios e levam tempo e esforço para escolher e usar peças que

pareçam agradáveis. Se você perceber que ela está com algum acessório, elogie e comente favoravelmente sobre ela, você encontrará a pessoa que está olhando para cima e vendo você, e não alguma pessoa sem nome e sem rosto. Assim as pessoas automaticamente começarão a se sentir um pouco melhor com você.

Ouça Mais, Fale Menos

O passo mais importante para uma boa conversa é que você esteja disposto a ouvir. Mas ouvir mesmo, prestar atenção aos fatos e detalhes. Se você demonstra ser um bom ouvinte, muitas mulheres já vão

querer conversar com você. E, prestando atenção, algumas vezes é possível perceber até o que não foi dito.

Se quiser fazer alguém sentir sua presença, precisa mostrar que a pessoa com quem está conversando tem toda a sua atenção. Isso significa que você deve se voltar totalmente para ela. Seu ombro direito deve estar em frente ao ombro esquerdo dela. Isso mostra não apenas que você está se focando totalmente, mostra também que você está aberto para a conversa.



Mostre que sua atenção está **REALMENTE** nela, e não que está somente esperando uma pausa dela para você começar a falar. O importante é o interesse verdadeiro. Se você estiver realmente interessado e prestando atenção, isso ficará evidente. Então não precisa se preocupar se está parecendo isso ou não.

É importante ouvir. A maioria do que é dito é ignorado ou mal entendido pela outra pessoa, por isso é importante você dizer algo interessante à outra pessoa.

Para isso, é preciso ouvir com atenção. Quando sua atenção está fragmentada, seu cérebro fica estressado e em constante estado de alerta. Isso prejudica sua capacidade de raciocínio, comprometendo sua reflexão e sua conversa agradável.

Evite tentar adivinhar o que a outra pessoa vai dizer e interrompê-la antes de terminar. Isso cria frustração e irritação.

“O mais importante na comunicação é ouvir o que não é dito.”

Peter Drucker

Mas é claro que, nem todo o assunto que uma mulher começar será interessante para você. Então, o que fazer? Como reagir quando ela estiver falando muito empolgada sobre alguma coisa que, para você, não interessa nem um pouco? A primeira dica pode parecer simples, mas se você agir errado nessa situação pode acabar com todas as chances de ela continuar conversando com você. Por isso, guarde bem essas dicas.

Mas primeiramente, pense na seguinte situação: Você está contando para ela sobre algo **MUITO** importante para você, e ela demonstra total desinteresse. Como você se sentiria a respeito? Ficaria bem desapontado, com certeza. Então, tente

sempre se colocar no lugar da outra pessoa, isso se chama empatia.

É claro que, você não precisa gostar ou fingir gostar de tudo que ela fala. Mas precisa ter tato para saber lidar com situações como essa. Então, evite demonstrar desinteresse, e em hipótese alguma diga que isso não interessa a você. Bem devagar e sutilmente vá tocando em outro assunto, falando sobre outras coisas até chegarem em um assunto que agrade a ambos. Mas lembre-se: você precisa ser sutil. Se mudar de assunto de maneira brusca isso pode deixar a outra pessoa chateada.

Ser um ouvinte é muito importante. Mas além de escutar, você precisa também interagir sobre assunto. Fazer perguntas a

respeito, pedir indicações ou falar sobre situações parecidas que podem ter acontecido com você.

É importante ressaltar que você precisa ser paciente. Enquanto ela fala, muitas ideias de assuntos podem surgir na sua cabeça, aí entra a paciência de saber esperar a HORA CERTA para falar. Deixe a pessoa falar sobre si mesma. Esta é a parte fácil. **Não é preciso ser deslumbrante ou brilhante. Basta ser um bom ouvinte e responder com as coisas que são pertinentes ao assunto em questão.**

Por exemplo, você acabou de comentar favoravelmente sobre uma peça numa vitrine de loja e a conversa começou. Geralmente elas vão te contar um pouco sobre a peça. "Oh, minha mãe comprou

para mim no meu aniversário!" Você então sorri e diz "Sua mãe tem bom gosto" ou algo que você sabe que ela vai concordar.

Resista ao impulso de começar a falar sobre si mesmo. Essa conversa é toda sobre ela. Se você continuar com isso toda vez que passar por ela, você descobrirá que logo você é um amigo. De lá, um convite para um tomar um suco, chopp, açaí ou sorvete é o próximo passo perfeito para se conhecer melhor.

“O que te faz um bom comunicador? Ser um bom ouvinte”.
Thiago Barbosa

Evite assuntos sobre os quais vocês não concordam. Não há maneira mais rápida de fazer alguém odiar sua coragem do que adotar um ponto de vista oposto ao dela e depois tentar convencê-la de que está errada. Digamos que uma mulher adorável aceitou seu convite para um passeio. Este é um grande passo. Não exploda agora, tentando impressioná-la com o quão inteligente, grande ou forte você é. Se você fizer isso, este será seu último encontro e você não terá ninguém para culpar a não ser você mesmo. Em vez disso, encontre coisas com as quais vocês concordam. Se você não concordar com a política do governo atual, por exemplo, evite falar sobre isso no começo.

O Que Agrada às Mulheres?

“Eu saí com um cara que ficava me elogiando o tempo todo. Elogios são muito bons, mas desde que na medida certa. Ele dizia repetidas vezes o quanto me achava linda, o que no começo foi ótimo, mas no decorrer da conversa foi se tornando irritante e cansativo, deixando-me até desconfortável. Pareceu desespero e, ao final do jantar eu já nem sabia mais se aqueles elogios eram sinceros”. – Jennifer, 26 anos, Técnica de enfermagem.



Elogios em excesso demonstram insegurança, e nenhuma mulher quer estar com um cara inseguro. Além do fato de parecer um elogio falso.

O que esse depoimento significa para você? Você se identifica com esse cara? Se a resposta for sim, essa é a hora de

começar a mudar. Mas para que você consiga mudar suas atitudes, você precisa reconhecer e assumir o que está fazendo de errado.

Chega de responsabilizar os outros pelos seus tropeços. Assuma e transforme-se numa pessoa muito melhor. Tudo pode melhorar com a prática e a preparação. Assim também e com as conversas. Você pode sim se preparar para uma conversa. Mas como?

Toda mulher quer se sentir especial, por isso, não banalize nem exagere.

Ao elogiar, seja específico. Não diga simplesmente “você está linda”. Ao contrário, experimente afirmar “adorei seu lenço no pescoço, valoriza seu

sorriso. Você sempre teve bom gosto assim?” ou “que belo penteado, foi você mesma que fez?”

Evite a palavra “LINDA”. Todos os outros caras utilizam esse termo. Elogie de forma diferente e você será lembrado.

Ao elogiar a beleza dela, tente usar as palavras ELEGANTE, RADIANTE, IRRESISTÍVEL, INCRÍVEL, CHARMOSA, ETC.

É importante dizer por que você gostou de algo nela. Seja específico e sincero.

Elogie também os comportamentos da pessoa. Quando ela fizer algo que te agrade demonstre seus sentimentos genuínos.

Por exemplo: “eu gostei da sua sugestão de passeio”, “fico feliz quando você pensa em mim”.

Elogie também publicamente, mas sem exageros. Por exemplo, numa roda de amigos, se você tiver oportunidade pode dizer: “eu admiro a Fulana, pois ela tem um talento incrível para” ou “todos se sentem cativados com sua educação, seus pais devem ser orgulhosos”

Maneiras de Puxar Assunto no Seu Dia a Dia

Antes de abordar para conversar, vou te dar algumas dicas para chamar a atenção e talvez despertar até o interesse dela. Faça um contato visual. Fique alguns dias olhando para ela de vez em quando. Atire seus pequenos olhares até que os seus olhos se encontrem. Quando isso acontecer, sorria um pouco e desvie o olhar após um segundo.

Mantenha contato visual durante a conversa. Pessoas que conversam olhando para os lados não transmitem confiança.

Fale com voz suave, num tom adequado. Falar baixinho soa sensual, e pode ser que ela chegue mais pertinho de você para te ouvir melhor.

Use a conversa para descobrir mais sobre ela, mas seja discreto. Faça perguntas que induzam longas respostas, como por exemplo, dizer “Você tem algo planejado para o final de semana?”, pode gerar um simples “sim” ou “não”. Então prefira uma pergunta como “O que você tem planejado para o final de semana?”.

Uma pergunta que requer uma resposta detalhada é sempre melhor para manter a conversa fluindo. Ou seja, faça perguntas cujas respostas serão subjetivas e não objetivas.

Se você fizer a velha pergunta clichê: “o que você gosta de fazer nas horas vagas?” a resposta será algo inexpressivo, como:
“sair”
“fumar narguilé”

“dormir”

“ficar em casa mesmo”

Outro exemplo de pergunta errada e superficial:

“onde você estudou?”

Resposta: “na escola X.”

Procure elaborar perguntas que façam a outra pessoa compartilhar emoções com você, por exemplo:

“COMO É TRABALHAR EM TAL LUGAR?
LÁ HÁ POSSIBILIDADE DE
CRESCIMENTO OU SEU CARGO ATUAL
É BOM PARA TRABALHAR DURANTE OS
PRÓXIMOS ANOS?”

Tal pergunta leva a pessoa a falar sobre suas emoções, motivações, desejos e necessidades. Tudo que você precisa para que a conversa seja fluente. É como se você estivesse pedindo informações e não apenas falando por falar.

Como Fazer Perguntas Abertas

Fazer perguntas é uma maneira básica de obter informações. Mas, como tudo o mais, exige habilidade. Fazer perguntas abertas é uma forma amigável de envolver as pessoas em uma conversa. Saber a diferença entre perguntas abertas e fechadas o ajuda muito na carreira e na vida social.

Aprenda o que é uma pergunta aberta. Antes de começar a fazer perguntas

abertas eficazes, você precisa aprender quais são essas perguntas. Uma pergunta aberta é aquela que requer uma resposta completa usando os próprios conhecimentos e sentimentos da pessoa. Elas são objetivas, não induzem a pessoa que responde e resultam em uma resposta com muitas palavras. Alguns exemplos de perguntas abertas são:

- "O que aconteceu depois que eu saí?"
- "Por que o Carlos saiu antes da Susana?"
- "O que todo mundo achou do bolo?"
- "Conte-me sobre o seu dia de trabalho."
- "O que está achando da nova temporada do programa?"

Não faça perguntas fechadas. Uma pergunta fechada é respondida em poucas palavras. Elas são usadas para obter fatos

e informações específicas. Alguns exemplos de perguntas fechadas são:

- "Quem você escolherá?"
- "Qual é a marca do seu carro?"
- "Você falou com o Beto?"
- "A Susana saiu com o Carlos?"
- "Todo mundo acabou com o bolo?"

Perguntas fechadas encerram a conversa. Elas não convidam as pessoas a elaborarem, falarem sobre si ou darem informações a quem pergunta.



Reconheça as características de uma pergunta aberta. Às vezes, as pessoas acham que fizeram perguntas abertas quando isso não é verdade. Para fazer perguntas abertas em uma conversa, conheça as características delas.

- Elas exigem que a pessoa pare, pense e reflita.

- As respostas não são fatos, mas sentimentos, opiniões ou ideias pessoais sobre um assunto.

- Quando são usadas perguntas abertas, o controle é transferido para a pessoa que deve responder à pergunta, que inicia uma troca com a pessoa que perguntou. Se o controle da conversa continua com a pessoa que faz as perguntas, significa que está perguntando errado. Essa técnica faz a conversa parecer-se mais com uma entrevista ou um interrogatório.

- Evite perguntas com as seguintes características: as respostas fornecem fatos; as perguntas são fáceis de responder; as respostas são dadas com rapidez e exigem pouca ou nenhuma

reflexão. As perguntas com essas características são fechadas.

Aprenda a linguagem das perguntas abertas. Para ter certeza de que está fazendo perguntas abertas, você precisa aprender a linguagem envolvida. As perguntas abertas começam de forma muito específica.

- As perguntas abertas começam com as seguintes palavras: por que, como, o que, descreva, conte-me... ou o que você acha...
- Embora "conte-me" não seja o início de uma pergunta, o resultado é o mesmo de uma pergunta aberta.
- As perguntas fechadas também têm uma linguagem específica. Se deseja evitar

perguntas fechadas, não comece perguntas com: você é/não é, você foi/não foi, você vai/não vai.

Use perguntas abertas para obter respostas significativas. Um dos motivos principais para usar perguntas abertas é obter respostas profundas, significativas e reflexivas. Fazer perguntas assim convida as pessoas a se abrirem, porque você demonstra que está interessado no que elas têm a dizer.

- Não use perguntas fechadas quando deseja respostas significativas. Essas perguntas provocam uma interrupção da conversa. As respostas de uma palavra dificultam a construção de uma conversa ou de um relacionamento. As perguntas

fechadas também costumam obter respostas inadequadas.

- Faça perguntas abertas quando desejar explicações detalhadas.
- Use perguntas abertas para expandir uma conversa após fazer uma pergunta fechada e obter um fato ou uma resposta de uma palavra. A partir do fato ou da resposta de uma palavra, crie uma conversa inteira com perguntas abertas.

Especifique os limites. As perguntas abertas podem às vezes ser abertas demais. A forma de se expressar é muito importante ao fazer uma pergunta aberta, especialmente se você deseja um certo tipo de resposta.

- Se está tentando marcar um encontro com uma amiga, poderia perguntar: "O que procura em uma pessoa?" Ela pode responder com características físicas, quando deseja falar sobre personalidade. Em vez disso, faça perguntas mais específicas com parâmetros: "Quais são os traços de personalidade que você procura em uma pessoa?"

Tente tornar as perguntas cada vez mais abertas. Nesse método, comece com uma pergunta bem restrita, passe para uma pergunta mais ampla e depois para uma pergunta aberta. Esse método é bom se você está tentando obter detalhes específicos sobre alguém. Ele também funciona se você está tentando chamar a atenção de alguém para um tópico ou está tentando tornar alguém mais confiante.

- Se está com dificuldades para fazer a pessoa se abrir usando perguntas abertas, tente fazer perguntas restritas primeiro e depois passar para perguntas abertas após envolver a pessoa na conversa. Um exemplo dessa situação é uma conversa com os filhos. Você pode fazer uma pergunta como: "O que aconteceu na escola hoje?" "Nada" é a resposta. Prossiga com uma pergunta como: "Qual é o trabalho escrito que você está fazendo no momento?" É provável que essa pergunta dê início a uma conversa.

Dê prosseguimento à conversa. Use perguntas abertas para prosseguir numa conversa após outras perguntas. Essas perguntas abertas podem ser feitas após outras perguntas abertas ou perguntas fechadas.

- Pergunte "por que" e "como" para dar prosseguimento a uma conversa e obter uma resposta mais longa após fazer uma pergunta fechada.
- Quando uma pessoa terminar de falar, faça uma pergunta aberta que se refere ao que ela acabou de falar ou que se relaciona ao que ela acabou de dizer. Essa estratégia mantém o fluxo da conversação de forma aberta e envolvente.

Conecte-se com as pessoas. As perguntas abertas são uma ótima forma de estabelecer uma conexão com alguém por meio de uma conversa. Diferentemente das fechadas, as perguntas abertas incentivam trocas mais profundas e significativas entre duas pessoas. As perguntas abertas

indicam que quem pergunta está interessado em ouvir a resposta de quem responde.

- Faça perguntas abertas para descobrir mais sobre uma pessoa. Muitas vezes, as perguntas abertas incentivam uma pessoa a falar sobre si. Ao fazer perguntas para dar prosseguimento à conversa, você pode continuar descobrindo informações sobre a pessoa.

- Perguntas abertas podem demonstrar interesse, compaixão ou preocupação com alguém. Essas perguntas requerem respostas mais pessoais e envolventes. Ao perguntar "O que você está sentindo?" ou "Por que você está chorando?", você convida uma pessoa a compartilhar sentimentos. Perguntar "você está bem?"

só exige que a pessoa responda "sim" ou "não."



- Faça perguntas abertas para iniciar uma conversa com uma pessoa quieta, nervosa ou desconhecida. Essas perguntas podem fazer a pessoa se sentir à vontade e incentivá-la a se abrir.

- Use perguntas abertas para não pressionar, iludir ou influenciar a resposta de uma pessoa. A maioria das perguntas abertas são perguntas neutras. A forma como as perguntas fechadas são feitas pode fazer com que uma pessoa se sinta pressionada a responder de uma determinada forma. Por exemplo, uma pergunta indutora poderia ser: "Você não acha este vestido bonito?", enquanto uma pergunta aberta neutra seria: "O que você acha desse vestido?" Complementos como "você não acha?", "não é?" ou "não é verdade?" podem transformar perguntas

abertas em perguntas indutoras, sugerindo que a pessoa com quem você está falando concorda consigo. Não os use com perguntas abertas.

- Tome cuidado para não fazer perguntas muito pessoais ou que exigem muitas informações pessoais. Ao fazer perguntas, meça o nível de conforto da pessoa que responde. Se você fizer uma pergunta muito pessoal, basta fazer outra menos pessoal.

Faça perguntas que podem ter muitas respostas. As perguntas abertas são ótimas para debates. Elas incentivam respostas, opiniões e soluções diferentes. Elas também incentivam o pensamento criativo e validam as ideias das pessoas.

- As perguntas abertas envolvem habilidades de linguagem de forma sofisticada. Você pode usar perguntas abertas com crianças e alunos de novos idiomas para ajudá-los a estimular o pensamento e melhorar as habilidades de linguagem.

Use sondagens. As perguntas abertas podem funcionar como uma sondagem. Há dois métodos diferentes de fazer perguntas de sondagem:

- Sondagem para esclarecimento. Se fizer uma pergunta aberta que resulte em uma resposta geral, faça outra pergunta aberta para esclarecer. Por exemplo, se você pergunta a uma pessoa: "Por que você gosta de morar aqui" e ela responde: "por causa do cenário", você pode fazer outra

pergunta para esclarecer, como: "Qual cenário?"

- Sondagem para conclusão. Depois que uma resposta clara e completa para uma pergunta aberta é obtida, você pode fazer mais perguntas para conseguir outras informações. Alguns exemplos de perguntas que buscam esclarecimento são: "O que mais você gosta?" ou "Qual outro motivo você tem?"

- Não use: "Algo mais?" Essa é uma pergunta fechada e pode resultar em um simples "não" como resposta. Incentive a criatividade. Um dos resultados das perguntas abertas é a criatividade. Certos tipos de perguntas abertas exigem respostas que encorajam as pessoas a expandir os limites do pensamento.

- Algumas perguntas abertas exigem previsões. Perguntas como: "Quem vai vencer a eleição?" ou "Qual seria o efeito da vitória deste candidato para o nosso estado?" requerem a criação de cenários possíveis.

- Às vezes essas perguntas também fazem as pessoas pensarem em consequências. Ao perguntar a uma pessoa: "O que aconteceria se você..." ou "o que ocorreria se...", você está incentivando essa pessoa a pensar sobre a causa e os efeitos de determinado cenário

Tente fazer a pessoa dirigir perguntas abertas a você. Assim a conversa fica mais igualitária e você passa a tomar parte na conversa de outra forma além de fazer

perguntas. Para que alguém faça perguntas a você, tente não dar todos os detalhes de uma história ou a sua opinião de uma vez

Preste atenção. Fazer as perguntas certas não faz sentido se você não escuta. Às vezes nós formulamos a pergunta seguinte sem prestar atenção à resposta para a primeira pergunta. Você perde ótimas oportunidades de fazer perguntas que dêem prosseguimento a uma conversa se não presta atenção. Faça um esforço para ouvir a resposta a uma pergunta que fez.

Avisos

- Uma pessoa que se sente desconfortável respondendo perguntas abertas não entende onde você quer chegar com elas ou realmente não deseja

respondê-las. Você pode tentar dar uma pequena explicação. Se ela ainda resistir, o motivo pode ser uma resposta pessoal ou um assunto que a pessoa não deseja explorar.

- As perguntas abertas podem resultar em respostas longas e entediantes. Se quiser torná-las breves e relevantes, seja específico ao fazer as perguntas.

Sobre o Que Falar?

Se você quer encontrar algo que garanta uma conversa envolvente, deixe o outro dizer o que ele acha interessante naquele

exato momento. Você precisa apenas prestar atenção.

Se na introdução da conversa ela se referir a dois assuntos ao mesmo tempo, como “estou acompanhando a última temporada da minha série favorita ao mesmo tempo em que estou estudando para concurso público”, você terá dois caminhos a seguir (séries ou concursos públicos/carreira profissional).

Se optar por um caminho e ele se tornar cansativo terá ainda outra opção.

Caso a pessoa fale de algo que irá fazer em alguns dias, da próxima vez que se encontrarem pergunte sobre aquilo, já é um tema para conversar.

Quando vocês compartilharem um segredo ou conversarem sobre algo peculiar, lembre-se de falar sobre isso um instante mais tarde. Por exemplo, suponha que a pessoa te contou sobre a avó dela, dizendo que a velhinha detesta comer fora e gosta de preparar a própria comida.

Após o jantar, você pode fazer uma anedota breve, tipo: “gostou da comida daqui? Será que sua avó aprovaria? Rsrs.”

Assuntos vinculados

Uma boa técnica para sempre ter assunto é buscar temas correlatos, em determinada escala de abrangência.

Seguindo o exemplo já citado, suponhamos que ela diga que gosta de determinada

série de suspense/terror. A partir daí você tem uma infinidade de assuntos relacionados. Séries especificamente de suspense/terror... Você pode seguir pela trilha das séries e falar sobre:

Séries em geral;

Séries disponíveis na Netflix

Séries de outros canais de streaming;

TV em geral;

Cinema;

Cultura pop;

E assim por diante. Ou então seguir pelo caminho do Suspense/Terror e falar sobre:

Outras séries do gênero;

Filmes desse tipo;

Livros, jogos e canais no Youtube sobre o tema;

Lembrando que dentro da temática Suspense/Terror há muitas sub vertentes, como suspenses policiais, serial killers, ficção científica, fantasmas, zumbis, alienígenas, futuros distópicos etc.

Enfim, um simples assunto pode levar a vários! Basta você perceber qual é mais interessante para outra pessoa.

Não se esqueça de deixá-la com um “gostinho de quero mais”. Então não espere o assunto acabar para terminar uma conversa. Tente se esquivar e deixar assuntos abertos para uma próxima oportunidade.

NA ESCOLA

Quando for conversar com ela, escolha um horário conveniente, que ela não esteja obviamente envolvida com outra coisa. Isso evita que ela fique distraída. Procure privacidade. Vocês não precisam estar completamente sozinhos, mas evite muita gente por perto. Acompanhá-la caminhando até em casa pode ser uma ótima oportunidade para conversarem sozinhos.

Pergunte sobre o que ela acha de determinada matéria ou de uma prova. Comece falando sobre assuntos da escola mesmo e aos poucos vá começando a falar sobre outras coisas.

Se você estiver no ensino fundamental ou no ensino médio, é possível que fique nervoso ou ansioso ao se aproximar de uma garota para falar com ela. Muitas

meninas andam em grupos na escola, portanto pode ser difícil encontrar o momento certo de falar com uma delas. No entanto, não fique desestimulado! Ao desenvolver a estratégia de aproximação certa e puxar assunto, é possível ter uma conversa de verdade com a garota que o interessa. Vocês dois podem até começar uma amizade ou um relacionamento um dia.

Fique calmo. Tente não pensar demais sobre a situação. Embora você queira muito falar com a menina, lembre-se de que ela não é perfeita e pode ficar tão ansiosa quanto você. As garotas têm emoções e sentimentos, assim como os garotos, e ela pode estar imaginando a maneira certa de se aproximar também ou então esperando que você dê o primeiro passo!

Respire fundo antes de falar com ela. A respiração profunda ajuda a acalmar.

Cumprimente-a dizendo “oi”. Se a vir de manhã ou passar por ela no caminho para a sala de aula, diga “oi”. Tal atitude provavelmente deve despertar um interesse nela de saber mais sobre você e de conversar, além de fazer com que ela o note.

No entanto, a menos que não tenha falado com ela antes, não diga o nome da menina. Ela pode achar muito estranho o fato de você saber o nome dela se ela não souber o seu, principalmente se a escola for grande.

Peça um favor. Uma maneira de ter uma conversa rápida e fazer com que ela o note é pedir um pequeno favor, como “Você pode pegar um copo para mim?” caso ela esteja perto dos copos na cantina.

Também é possível pedir algo como um lápis emprestado se vocês estudam na mesma sala, só não esqueça de devolver o objeto.

Faça uma pergunta. Outra ótima maneira de puxar assunto é fazendo perguntas simples. Ela vai gostar da oportunidade de poder ajudá-lo se a pergunta for algo como “Em que página o professor pediu para abrir o livro?” ou “Qual é a lição de casa para amanhã?”.

Se tiver sorte, ela pode começar a contar com você quando tiver dúvidas também e assim vocês podem começar a se falar.

Fale algo breve. Também é possível começar uma conversa ao falar alguma coisa que não exija necessariamente uma resposta. Dizer coisas como “Nossa, que dia lindo” ou “Esse almoço está ótimo” são maneiras de falar com ela sem medo, pois não é preciso esperar respostas. No entanto, a menina provavelmente vai responder se estiver interessada. Nesse caso, continue a conversa a partir daí.

Tenha a melhor aparência possível. Uma maneira de impressionar uma menina com quem você nunca falou é sempre ter uma boa aparência. Acorde um pouco mais cedo todos os dias e dedique um tempo para se

aprontar. É mais provável que a garota o note se você chegar na escola sempre bonito e arrumado.

- Escolha a roupa no dia anterior (se o uniforme não for obrigatório) e passe as peças para que elas não fiquem amassadas.
- Mantenha a higiene. Tome banho todos os dias e use desodorante. Escove os dentes e passe fio dental.
- Passe hidratante e aplique protetor labial.
- Corte os cabelos regularmente para manter um penteado estiloso.

- Se você tiver cabelos longos, lave-os com frequência e penteie-os para que fiquem arrumados.
- Use perfume sem exagero. A maioria das meninas gosta de meninos perfumados.

Tente deixá-la confortável. Seja muito respeitoso com ela e evite ficar olhando ou fazendo comentários diretos. Muitos garotos se aproximam de meninas nas ruas ou nas redes sociais fazendo comentários inapropriados; dê o seu melhor para não ser mais um desses caras. É improvável que uma garota fale com você se ela não se sentir confortável ou se achar que você só se atrai fisicamente por ela.

Por exemplo, evite dizer coisas como: “oi, gata” ou “que bunda”. Ela pode achar esses comentários estranhos e ofensivos.

Evite usar cantadas ridículas ou fazer comentários sobre o corpo dela.

Concentre-se nos atributos positivos. Embora a menina possa ser muito bonita, é preciso se lembrar de que ela também está tentando se conectar e fazer amizades. Antes de se aproximar, pense um pouco nas suas próprias qualidades. Se você for um amigo leal ou uma pessoa boa, mostre tais características ao falar com a garota sem parecer arrogante ou exibido.

Finja confiança. Para ser confiante, é preciso agir com confiança. Finja até conseguir incorporar tal característica e um

dia ser confiante de verdade. Por mais que você fique nervoso na presença da garota, ainda é possível demonstrar confiança, mesmo que não se sinta assim. As garotas, e muitas pessoas no geral, gostam de conversar com quem tem autoconfiança e é mais provável que queiram construir uma amizade ou um relacionamento com quem for assim.

Algumas maneiras de demonstrar confiança incluem ter uma boa postura e manter contato visual.

Fale com firmeza. Ao se aproximar, não tropece nas palavras nem gagueje, mesmo se estiver nervoso. Fale com calma, firmeza e sinceridade. A maioria das meninas gosta de caras que têm confiança ao falar e acha mais fácil conversar com eles.

Fale um pouco mais alto do que o normal caso tenham comentado que você fala baixo.

Não fale demais também. Ser confiante não tem a ver com falar muito e mais alto.

Pense positivo. Não fique pensando em si de modo negativo ou no que pode dar errado. Pense positivo e coisas positivas vão acontecer na sua vida. Provavelmente, a menina também vai sentir a positividade e gostar da sua energia e personalidade. A maior parte das pessoas não gosta de sair com quem é negativo, então pratique a positividade antes de falar com ela.

Encontre o melhor momento para conversar. Muitas vezes, a hora do lanche

ou almoço pode ser uma ótima oportunidade para conversar, pois é um tempo livre durante o dia. Porém, há outros momentos que funcionam bem também. Por exemplo, antes das aulas começarem de manhã ou então no final das aulas.

Falar com a garota quando ela estiver com um grupo grande de amigas pode ser arriscado a não ser que você seja amigo de alguma delas. Tente puxar assunto quando ela estiver sozinha ou com apenas uma ou duas amigas.

Pergunte sobre o dia dela. Depois que você conseguir puxar assunto com sucesso, é possível partir para uma conversa de verdade. Pergunte a ela como está o dia para mostrar que tem interesse na vida dela. Muita gente gosta de falar de si,

portanto ela pode receber bem a oportunidade e ficar lisonjeada com a pergunta.

É possível se aproximar dela e dizer: “E aí, como está indo o seu dia até agora?”.

Faça a menina rir. Existe um ditado antigo que diz: “O caminho para o coração de uma mulher é fazê-la rir”. Pode ser difícil arriscar quando não se conhece a garota e não se sabe como é o senso de humor dela. No entanto, é possível pensar em coisas engraçadas a dizer sobre a escola que provavelmente despertem o riso dela também.

Por exemplo, talvez o seu professor faça algo engraçado, como falar uma palavra errada. É possível dizer algo como: “Acho

tão engraçado que o nosso professor de português fale palavras que não existem!”.

Descubra mais sobre ela. Ao conversar com a menina, tente descobrir mais sobre quem ela é. Caso você não saiba o nome da garota, comece por aí. Se você não souber em que ano ela está, pergunte se é o mesmo que o seu. Aos poucos, ela vai começar a se abrir e você pode começar a fazer perguntas mais pessoais, como “O que você gosta de fazer?” ou “Qual é o seu filme preferido?”.

Fale um pouco sobre você, mas não exagere, pois não é bom dominar a conversa. É possível dizer que está no mesmo ano que ela ou então que passou no vestibular e está muito animado.

Provavelmente ela vai fazer perguntas pessoais também.

Convide-a para sentar com você. Para conhecê-la melhor, é preciso passar mais tempo com a garota. Se a conversa estiver fluindo bem, convide-a para almoçar para que vocês possam se falar mais. Não insista se ela preferir se sentar com os amigos. Depois de um tempo e de mais conversas, é possível tentar convidá-la novamente.

A garota pode ficar intimidada se você se sentar com vários amigos, portanto diga a ela que vocês podem sentar sozinhos se ela preferir.

Saiba Reconhecer Quando Ela Está Interessada

Todos nós sabemos que mulheres são muito mais misteriosas do que os homens, principalmente na escola, pois elas podem até gostar de um cara, mas muitas vezes por vergonha de algumas pessoas saberem elas acabam por guardar o sentimento consigo. Ah, mas então, como vou descobrir se ela está afim de mim? Já falei desse assunto no post de indicadores de interesse, se você não o leu ainda, vale a pena para conhecer mais a respeito.

Enfim, se ela olha muito para você, se ela procura ficar perto de onde você está, se ela até esbarra em você “acidentalmente”,

se ela fica te irritando (sim, muitas vezes o modo de uma menina demonstrar que gosta de alguém é irritando-o).

Além disso, se ela arruma qualquer desculpa para falar com você e até mesmo se você notar que ela fica “sem jeito” quando está perto, fica mexendo no cabelo, dando risada, etc. Tudo isso podem ser sinais de interesse de que ela é uma garota que gostou do seu jeito, é um sinal verde!

O que falar

Se você não a conhece, mas gostou da menina, poderá usar vários métodos para se aproximar dela e desenrolar um assunto legal, eles podem ser diretos e indiretos. O método direto é voltado para quem é mais cara de pau, pois você vai chegar na garota

e demonstrar logo de cara que está afim de conhecê-la, com frases do tipo:

“Oi, estava ali te olhando e vim aqui te conhecer, a gente se vê sempre aqui, mas nunca nos falamos, né? Qual seu nome?”

Outro exemplo bem legal:

“Oi, tudo bem? Nossa, te vi ali e não resisti, vim aqui te conhecer porque te achei bonita. Seu nome é...?”

Entenderam? Para usar desse meio você precisa ser bem cara de pau e não ter medo de tomar um “fora”, que na verdade nem vai ser fora, pois ela nem te conheceu ainda.

O método indireto é o mais usado em escolas e ambientes assim, pois você

chega na garota como quem não quer nada perguntando algumas coisas só para puxar assunto mesmo, deixando mascarado o seu interesse, exemplo:

“Ei, você não estuda na sala da Bruna? Acho que já te vi com ela!”



É um meio de puxar papo com a garota sem deixar claro que você tá afim, geralmente elas costumam ser bem simpáticas, a partir daí você desenrola o assunto. Outro exemplo é você chegar, sentar perto dela e comentar qualquer coisa:

“Nossa, essa aula de química, desisto! Acho que vou rodar, viu! Hahaha”.

É um excelente meio de chegar “na boa” e fazer com que ela te conheça, costuma funcionar muito bem para meninas mais tímidas também, ainda mais na escola, onde pode ter bastante gente por perto.

Tenha calma

Você não deve se afobar para chegar na garota, principalmente em um colégio, é fundamental fazer as coisas com calma para que elas saiam conforme o esperado. É claro que calma é diferente de ser lerdo, você deve tomar a atitude no tempo certo, não esperar muito pois pode chegar outro na sua frente e nem ser tão rápido e quebrar a cara, entende?

Acredite que você tem a capacidade de conhecer uma menina legal na escola, aceite que você é uma boa pessoa, só isso já ajuda e muito na hora de tentar conquistar uma menina na escola.

Hoje eu vou te ensinar o que eu fazia na escola na minha época que dava certo pra conquistar uma menina na escola

Abordar uma menina na Escola é a coisa mais normal do mundo, toda menina ali na escola em algum momento ela pensa em paquerar também, ela comenta isso com as amigas o tempo todo.

Ou você acha que a mulher vai pra escola só pra comer merenda? Bom, se bem que na minha época eu conhecia umas meninas que comiam igual pedreiro, ficavam na fila da merenda pra pegar aquele prato de macarrão com salsicha, hehe.

Bom, mas vamos ao que interessa, como conquistar uma menina na escola?

Dica 1- Construa uma boa reputação: Evite ser maria vai com as outras e fazer tudo o que seus amigos fazem, isso pode te prejudicar na hora de fazer uma menina

gostar de você, na minha época eu ficava mais na minha de boa, eu não era maria vai com as outras de ficar fazendo tudo só pra agradar os amigos.

Dica 2- Nunca espalhe suas intenções de seduzir uma mulher: uma coisa que eu aprendi na escola: se você está gostando de alguém, fecha o bico, não espalhe pra sala toda, porque vão contar pra menina e podem ficar zoando você. Conte apenas pro seu melhor amigo, alguém de muita confiança quando você divulga suas intenções, alguém pode acabar atrapalhando.

Dica 3- Demonstre ser um homem de atitude: As mulheres gostam de homens confiantes, seguros e que possuem atitude de se aproximar e conversar, por isso não

tenha medo ou vergonha de chegar na menina que você tem interesse na escola.

Mas não vai chegar igual um ogro ali do nada, tenha calma e seja educado. mas também não deve ser devagar demais ao ponto de chegar outro cara na sua frente.

Espera a ocasião certa, não vá abordar uma menina na hora da prova ou na hora do lanche ali que ela está se acabando de comer com a boca toda suja, espere uma hora apropriada, talvez no final da aula, ou quando vocês estiverem fora da escola ou na rua.

Dica 4- Faça acontecer: uma coisa que eu aprendi na época de escola é que você não deve esperar que as coisas aconteçam, use a criatividade para criar oportunidades.

Uma boa ideia é ficar sozinho com ela, chamar a gata para fazer um trabalho da escola ou sair para um lanche ou tomar um suco fora da escola, isso a afasta das amigas e vocês dois vão ficar mais tranquilos.

Dica 5- Faça ela se sentir especial: As mulheres gostam de se sentir especiais e você deve fazer com que ela sinta isso, elogie e faça comentários que outras mulheres não estão acostumadas a ouvir como “Dizer o quanto ela é inteligente”, dizer o quanto ela se esforça na sala de aula para aprender, falar também que ela é “divertida” etc, enfim, você deve reparar nas qualidades dela pra você fazer um elogio certo.

NO TRABALHO

Comece a conversa com um elogio discreto. Não se prolongue demais para não parecer um bajulador. Para que você não leve um “fora” assim de cara, elogie alguma coisa que ela faça no trabalho. Por exemplo:

“Você está fazendo um ótimo trabalho”

“Você é gentil ao telefone com os clientes, eu admiro isso”

“Sua letra é bonita”

Isso a deixará feliz, e você começa de maneira discreta. No decorrer dos dias, conforme forem conversando mais, aí sim pode fazer elogios pessoais, como “Você está elegante” ou “Sua presença aqui é agradável” etc.

O diálogo é a forma natural de manter uma relação com outra pessoa. Entender como se posicionar frente ao interlocutor e fazer da conversa um momento agradável e interessante pode garantir empregos, negócios e até relacionamentos.

A Business Insider selecionou dicas de colaboradores do site Quora, com práticas que levam a conversas mais longas e capazes de prender a atenção do outro.

Demonstre interesse na conversa

A melhor forma de manter uma conversa é deixar a outra pessoa falar, segundo colaboradores do Quora. Demonstre interesse em saber da vida do outro. “Se você não se preocupa com a pessoa com quem está falando, isto será percebido e

pode ser a principal razão pela qual você não tem assuntos para conversas”, diz Kai Peter Chang. Ana Gulraiz lembra: “As pessoas adoram falar sobre si mesmas.”

Faça perguntas cuja resposta é aberta

Se sua pergunta tiver como resposta apenas um ‘sim’ ou ‘não’, então o fim da conversa está próximo. Procure questionar assuntos que obrigarão seu interlocutor a dar explicações e detalhes. “Em geral, perguntas abertas levam a mais caminhos para sua conversa”, afirma Craig Welland, no site Quora.

Mantenha-se atualizado

“Você ouviu falar sobre...” é a frase que pode salvar sua conversa. Assim, é

importante que você se mantenha atualizado, especialmente nos dias que antecedem algum evento social.

Procure sites de notícias, leia jornais e revistas, “incluindo as seções que não te interessem”, diz Mark Simchock.

Compartilhe histórias

Não esqueça das suas próprias experiências e mostre ao seu companheiro de conversa que você consegue relacionar o que ouviu com alguma história particular.

Se o assunto é viagens, conte sobre alguma aventura ou contratempo. Você irá fazer com que a outra pessoa seja capaz de relembrar as próprias empreitadas. “Isso forma um elo”, diz Ellen Vrana, no Quora.

É normal que nos interesseemos por uma colega de trabalho, já que o escritório é onde passamos a maior parte do nosso tempo, conversamos com as pessoas e mantemos uma vida social. Mesmo em empresas em que a direção mostra que não gosta que os seus funcionários se relacionam, é comum que as paqueras ocorram. Para evitar problemas, portanto, a única regra é manter a discrição, ainda mais se a sua colega já estiver em uma relação séria.

Porém, para muitos homens, mais complicado do que paquerar uma mulher que trabalha no mesmo ambiente é se aproximar efetivamente dela. Como agir nesse tipo de situação e descobrir se o sentimento é recíproco é um dos principais

desafios de quem quer se aventurar em romances de escritório.

Como conquistar uma colega de trabalho

Para conquistar uma colega de trabalho você deve investir aos poucos, convidando ela para um almoço, na folga, ou para tomar um café depois do expediente. Aqui, a discrição é ainda mais importante e você pode ter um aliado (outro colega de trabalho, por exemplo) no qual confie para dar uma forcinha.

Aproveite os momentos em que vocês se encontram durante o expediente para mostrar o seu interesse, seja puxando papo, olhando profundamente para os seus olhos ou oferecendo ajuda. Nesse tipo de conquista você não deve ter pressa, sendo

o mais aconselhável certificar-se, anteriormente, que ela não seja casada ou esteja em um relacionamento sério, o que pode causar uma grande encrenca a você.

Depois de você ter criado uma certa intimidade com a sua colega, convide-a para um jantar ou uma festinha, sendo a melhor opção escolher um lugar onde vocês não corram o risco de encontrar com outros colegas.

Dicas para saber como agir depois de ficar com colega de trabalho

Você investiu, ela comprou o seu papo e o principal objetivo foi cumprido: você conseguiu ficar com a sua incrível colega de trabalho. Mas... e agora? Como agir no

dia seguinte? (E em todos os outros, já que você vai vê-la todos os dias...)

Vocês podem combinar de agir de modo normal, para não ficar chato, não acarretar problemas com a direção e para que vocês não sejam alvos de comentários e fofocas, o que é bem comum e pode atrapalhar a saúde da relação. Se ela achar que não é uma boa ideia, argumente e dê o seu olhar perante os fatos, procurando convencê-la.

Mesmo que vocês tenham combinado agir normalmente no ambiente de trabalho, você não precisa ser severo, sério ou ignorá-la. Isso só vai piorar o seu desejo de ficar com a gata mais uma vez.

Mesmo que vocês tenham combinado agir normalmente no ambiente de trabalho, você não precisa ser severo, sério ou ignorá-la.

Isso só vai piorar o seu desejo de ficar com a gata mais uma vez. Aja normalmente, sorrindo ao cruzar com ela pelos corredores, conversando quando encontrá-la na sala do cafezinho, etc.

Além disso, vocês podem sair para almoçar juntos. O objetivo dessa ação não é esconder nada, e sim apenas não chamar a atenção. Por isso, vocês podem demonstrar afeto um pelo outro ao saírem da empresa, mesmo que outras pessoas enxerguem o que está rolando.

No entanto, se você só queria uma noite com a gata e nada mais, é preciso dar a entender isso a ela antes de conseguir o que deseja. Mesmo assim, é preciso continuar a se comunicar com a mulher dentro da empresa e nunca ignorá-la. Caso

contrário, a gata vai se magoar e pode difamá-lo, mesmo que isso signifique se expor. Lembre-se que mulheres podem ser vingativas e pode lhes faltar o bom senso na hora de dar o troco.

EM UMA FESTA

“Eu vou a festas com minhas amigas principalmente por três motivos: dançar, beber e tirar fotos para postar nas redes sociais. Homem não é uma prioridade, mas é legal quando aparece um rapaz bem arrumado com um papo agradável. Caso ele seja charmoso e transmita confiança, pode até rolar uns beijos ou algo mais” – Pâmela, 21 anos, estudante de Pedagogia.

Primeiramente, certifique-se que a garota não esteja acompanhada do

namorado/marido. Abordar uma mulher comprometida pode causar uma briga e estragar sua noite. Feito isso, demonstre seu interesse com olhares e sorrisos discretos (sem mostrar os dentes). Não pisque nem arregale os olhos, isso é cafona e até meio assustador. Caso estejam em uma roda de amigos em comum (em um aniversário, formatura, casamento ou happy hour) procure se posicionar de frente para a pessoa, isso facilita a troca de olhares. Posteriormente, você pode trocar de posição e ficar ao lado dela, assim será possível conversar diretamente.



Caso não tenham amigos em comum, continua valendo a dica dos olhares. Depois, aproveite uma oportunidade para se aproximar da pessoa, por exemplo, quando ela for pegar uma bebida ou comida na mesa, você se aproxima e pergunta se ela já experimentou determinado item e o que tem a dizer sobre ele. Você pode também sugerir algo que você tenha gostado, dizendo algo como: “Este drink/doce/petisco aqui é bem gostoso. Você sabe o nome disso? Experimente e daqui a pouco me diga o que achou.”

Não pegue o alimento e entregue na mão dela. Isso seria um tanto quanto forçado. Apenas aponte com o dedo e deixe que ela decida se quer seguir sua dica ou não.

Caso ela corresponda e demonstre interesse, a conversa pode seguir imediatamente, caso contrário, o pontapé inicial foi dado e você já terá um gancho para ser usado posteriormente quando falar com ela de novo.

Atenção! Caso seja uma festa de família, certifique-se de iniciar uma conversa de forma bem inocente e despretensiosa, pois a pessoa pode ser comprometida, o que causará uma situação constrangedora. Afinal, seria deselegante xavecar a namorada do próprio tio. Além disso, se a família toda da moça estiver na festa ela não vai se sentir tão à vontade (nenhuma garota vai te paquerar na presença do pai dela). Nesses casos, uma boa sugestão é manter uma conversa discreta e tentar

pegar o contato para conversar mais posteriormente.

Festas são sempre uma ótima oportunidade de socializar e conhecer gente nova, mas puxar assunto com alguém pode ser uma tarefa difícil para os garotos que tendem a ficar nervosos durante ocasiões sociais. Felizmente, você poderá desenvolver autoconfiança e conversar com qualquer menina se decidir reservar algum tempo para trabalhar nas suas habilidades de comunicação, passar uma boa impressão, exibir uma aparência confiante e aprender a se sentir mais seguro.

Dê uma olhada no ambiente e avalie cada convidado. Antes de puxar assunto com uma garota aleatória, confira o ambiente da festa e compreenda o que está

acontecendo — olhe para as pessoas e descubra quem veio com quem. Procure meninas que parecem entediadas ou que não estejam conversando com ninguém, e comece puxando assunto com elas.

Apresente-se para muitas garotas. Quanto mais você interagir com garotas em festas, mais natural será esse hábito. Além disso, a prática vai ajudá-lo a entender o que funciona e o que não funciona em tais situações, e as diversas tentativas de conversa vão diminuir os sentimentos negativos associados à rejeição.

Não se torture tentando continuar conversas ruins, simplesmente procure outra garota para puxar assunto.

Encare as situações negativas como uma experiência de aprendizado.

Defina pequenas metas para cada festa. Caso ainda se sinta nervoso demais para puxar assunto com as garotas de uma festa, crie objetivos pessoais menores e mais plausíveis. Eles poderiam incluir metas como conversar com cinco meninas diferentes em uma festa, sorrir e olhar nos olhos de duas garotas, ou pedir o número de telefone de pelo menos duas pessoas. Mais cedo ou mais tarde, você vai conseguir ter conversas longas e elaboradas sem sentir nenhum nervosismo.

O que NÃO conversar com as mulheres na balada

Primeiramente é importante você saber sobre o que não falar para elas na balada;

para evitar que seja rejeitado antes mesmo de iniciar uma conversa, nunca fale sobre:

- Temas polêmicos do tipo religião, política ou homossexualidade
- Assuntos tristes ou catastróficos
- Seus problemas pessoais
- Sobre outras mulheres, principalmente ex-namoradas
- Conversas complicadas (Física quântica, informática avançada, Robótica), não estou subestimando a inteligência das mulheres, mas falar sobre algo complicado em uma balada pode ser muito cansativo, visto a dificuldade de se conversar claramente.

O que conversar com as mulheres na balada

Comente sobre o local: Geralmente este é o assunto mais comum para se conversar

com as mulheres em uma balada, após a abordagem e apresentação, você pode aproveitar o local para fazer alguns comentários do tipo:

“O que você está achando da festa?”

“Está gostando das músicas que estão tocando?”

“Este é o seu local preferido para sair, ou conhece algum melhor?”

Faça perguntas sobre ela: Faça perguntas superficiais sobre ela:

“Tem animais em casa?”

“O que gosta de fazer no seu tempo livre depois de um dia estressante de trabalho?”

Converse sobre as preferências dela: Incentive a garota a falar sobre ela, fazendo perguntas como:

“Quais as suas músicas preferidas?”

“Quais séries você mais gosta?”

“Onde gosta de se divertir?”

“O que pretende fazer da vida?”

“Prefere balada, bares ou um passeio no shopping?”

Fale sobre temas divertidos: Geralmente as mulheres gostam de conversar sobre temas descontraídos como televisão, música, internet, cinema, por isso sempre pergunte:

“Quais os seus programas preferidos”

“Que tipo de música ela curte”

“Quais redes sociais ela mais acessa”

“Quais canais ou *influencers* ela se inspira”

“Quais são seus filmes preferidos”

Direcione a conversa sobre pontos em comum: Use as informações do que ela gosta de fazer, onde prefere se divertir, músicas, filmes e programas favoritos para

direcionar a conversa sobre algo em comum de vocês, fazendo com que a mulher perceba certa afinidade. Estes pontos em comum devem ser naturais, não adianta dizer que gosta de música sertaneja se na verdade você ouve apenas rock da pesada.

Trabalhe o emocional dela: Uma ótima conversa após certa intimidade é sobre sonhos, desejos e boas recordações, fazendo com que ela sinta emoções agradáveis, faça a gata lembrar e descrever lugares onde gostaria de estar ou sobre algo que a fez se sentir feliz.

“O que você faria se ficasse milionária”

“Se pudesse ter super poderes, qual escolheria”?

“Como seria um lugar perfeito pra você? Descreva os detalhes”

“Qual foi o dia em que se sentiu mais feliz e realizada na sua vida?”

“Se encontrasse uma lâmpada mágica, quais seriam seus três desejos?”

Conte histórias divertidas: Se você possui na memória casos divertidos sobre você ou algum amigo, aproveite a oportunidade para contar a elas, mulheres adoram ouvir histórias. Lembre-se que deve ser divertida, engraçada, mas não ofender ninguém ou diminuir seu valor. Este tipo de assunto ajuda a ganhar intimidade e demonstrar para a garota que é um homem divertido, bem humorado e capaz de rir sobre si mesmo.

Mantenha Um Diálogo e Crie Interesse Para Futuras Conversas

Muitas vezes a conversa resulta em tempo perdido – e nada útil para se dizer. Se você encontrou alguém que realmente lhe parece interessante, pode usar táticas específicas para manter uma conversa significativa. Neste capítulo veremos algumas maneiras de como fazer isso.

Primeiramente, deixe que ela se apresente e fale primeiro sobre ela. Então você conseguirá falar sobre você com mais naturalidade e facilidade. Se ela estiver interessada no que você “tem a oferecer” você pode fazer sutilmente uma transição

para um assunto que te interesse. Muitas vezes ela se identificará com você logo quando disser o que faz, e algumas coisas sobre o que gosta.

Pergunte sobre as coisas que ela gosta. Você ficará surpreso com quantas oportunidades surgem para se conectar com as pessoas quando você sabe o que elas realmente priorizam.

Faça o que puder para ajudar. Qualquer um pode se oferecer para ajudar alguém. Mas é apenas uma pequena porcentagem que cumpre suas promessas. As pessoas valorizam muito o relacionamento quando você faz o que prometeu, ou quando oferece de fato alguma ajuda. Um ombro amigo ou um favor, seja o que for, esteja disposto a ajudar.

Mas saiba também o momento de parar. Ser prestativo é ótimo para conquistar as mulheres, mas se você perceber que ela está apenas te usando para fazer favores, cai fora que ela é interesseira.

Demonstre interesse e felicidade com as conquistas dela. É muito bom ver que uma pessoa ficou realmente feliz por algo que você conquistou. Você se destaca quando faz questão de reconhecer marcos na vida das pessoas.

Diminua as barreiras pessoais. Há uma suposição de que você precisa ser um profissional para falar com alguém pela primeira vez. Na minha experiência, a maioria das pessoas gosta de conversas reais que não as obrigam a agir como

peças que não são. Se você vir uma oportunidade para brincar ou personalizar uma conversa, aproveite - mesmo que seja cedo. Isso diminuirá as barreiras desde o início, e a mudança permitirá que você tenha uma conversa melhor.

Reconheça outras pessoas. Se você estiver conversando com várias pessoas ou se o namorado ou amigo de alguém estiver por perto, faça questão de incluir "os estranhos" na conversa. Com muita frequência, as pessoas estão tão concentradas em falar em uma pessoa que se esquecem de incluir alguém que poderia se tornar uma "líder de torcida" depois que elas saírem.

Faça boas perguntas que mostrem que você está envolvido. Uma das melhores maneiras de demonstrar engajamento é

expressando uma curiosidade natural pelo que a outra pessoa está lhe dizendo. Faça questão de fazer pelo menos uma pergunta antes de passar para o próximo tópico. Ao coletar detalhes, é mais provável que você possa estabelecer uma conexão com a outra pessoa ou encontrar uma maneira de ajudar.

Seja positivo!

É ruim interpretar negativamente o que as outras pessoas dizem, por isso, seja positivo. Se determinada pessoa não te cumprimentou em um determinado dia, talvez ela simplesmente não tenha te visto, ou esteja preocupada com um problema pessoal. Não necessariamente significa que ela te odeia e te acha um imbecil.

Mentir Jamais

Se você entrar numa mentira na primeira conversa, isso pode comprometer você futuramente. Lembre-se: não precisa mentir, isso pode te queimar. Pode demorar, mas a verdade vem à tona e quando vier, ela pode se afastar e ter uma péssima impressão de você.



Há coisas que a mulher perdoa, mas esse tipo de comportamento é perigoso, pois caso ela não descubra tão breve, você pode pegar o hábito de mentir sempre e se afundar cada vez mais. A mentira nunca atrai bons relacionamentos. Ela afasta, ofende e decepciona. E não tem nada mais broxante para uma mulher do que um cara mentiroso. Autenticidade e honestidade devem estar acima de tudo.

Pode ser muito estressante inventar histórias mirabolantes. Quem quer adicionar mais estresse à vida? Alguns dos momentos mais embaraçosos incluem ser apanhado numa mentira. Por que arriscar estar nessa posição? E pior ainda – o que aconteceria se você esquecesse o que inventou? Seria muito constrangedor. Quão boa você acha que é a sua memória? Se

você disser a alguém uma mentira, você tem que ser capaz de lembrar exatamente o que você disse a ele. Se você esquecer a mentira que contou, há uma chance de você se contradizer mais tarde e, posteriormente, ser pego. Você pode até achar que precisa contar uma segunda mentira para evitar ser descoberto pela primeira. Contar várias mentiras obviamente significa mais lembranças. Antes que você perceba, você pode se encontrar envolvido em uma intrincada teia de drama e engano. A vida é muito mais simples quando você se esforça para ser direto e dizer a verdade.

Quando você é pego mentindo, as pessoas tendem a desconfiar de você daquele ponto em diante. Se você se encontra habitualmente, as pessoas ficarão

especialmente cautelosas com você. Pode chegar um momento em que ninguém acredita em algo que você tenha a dizer, mesmo que você esteja realmente dizendo a verdade. Quando alguém desconfia de você, é improvável que queira ser seu amigo ou ter um relacionamento próximo com você. Por isso, o mentiroso habitual é muitas vezes uma pessoa muito solitária.

Quando as pessoas te conhecem como um mentiroso, sua reputação é basicamente arruinada. Além disso, é da natureza humana fofocar, então as notícias de suas mentiras vão se espalhar rapidamente. Ser pego mentindo é embaraçoso, e faz você parecer uma pessoa tonta. Quando você diz uma mentira, você acha que não será descoberto. Portanto, você presume que é mais inteligente que as pessoas ao seu

redor. Apenas um mentiroso subestima a inteligência de outras pessoas. Você realmente quer que os outros pensem que você é um idiota por causa de uma mentira que contou?

No começo, mentir pode parecer gratificante. Quando alguém engole uma mentira que você contou e faz o que quer, ela pode proporcionar uma sensação viciante de poder. Porque você se afastou de ser descoberto uma vez, você pode se sentir tentado a mentir novamente para ver o que você pode ganhar com isso. Antes que perceba, você contou tantas mentiras que fica difícil lembrar exatamente o que você disse, e isso significa estresse extra. É quando você começa a perceber que mentir é o mesmo que qualquer outra coisa viciante. Existem consequências negativas

associadas a ela. No entanto, uma vez que você fica viciado em mentir, quebrar o padrão pode ser difícil.

Como você se sente quando descobre que alguém mentiu para você? A maioria das pessoas se sente bastante irritada quando descobre que foi enganada. Quando a pessoa que mentiu é alguém que supostamente te ama, as mentiras podem até causar dor emocional. Muitos relacionamentos amorosos entre bons amigos, familiares e amantes foram completamente arruinados por causa de uma mentira. Dizer uma mentira vale o sofrimento que poderia causar às pessoas ao seu redor? Vale a pena perder um relacionamento que é valioso para você? Você quer que as pessoas que se importam com você hoje não gostem de você

amanhã? Essas são perguntas que você deve considerar seriamente antes de contar uma mentira para alguém que você ama.

Contar muitas mentiras não afeta somente a maneira como as outras pessoas veem você. Também tem um efeito prejudicial na maneira como você se vê. É difícil gostar da pessoa que você é quando não gosta do que faz. Quanto mais mentiras diz, menos respeito você terá por si mesmo. Quando você não acredita em si mesmo, é mais difícil alcançar metas e objetivos pessoais. Também dificulta que outras pessoas acreditem em você.

Você realmente quer viver uma vida que envolve interpretar personagens diferentes ao invés de apenas ser seu eu natural? Se você está constantemente agindo por causa

das mentiras que contou, é fácil perder a noção de quem você era originalmente.

Mas, o que dizer das conhecidas “boas mentiras” ou “mentirinhas inocentes”? Pois bem, mentira é sempre mentira, não existe boa ou ruim, pequena ou grande.

Entretanto, isso não quer dizer que agora você vai dizer tudo que lhe vier à mente, afinal o objetivo não é magoar ninguém. Por exemplo, há uma ENORME diferença em dizer a uma mulher que a blusa rosa que ela está usando é FEIA, e dizer que você gosta mais do vestido preto.

Há muitas consequências terríveis em se mentir, como a perda de amigos, familiares e até mesmo a perda do respeito das pessoas. Isso porque ao mentir, você está demonstrando desrespeito aos que estão

ao seu redor. Mentir simplesmente não vale esse risco. Então, por que não dizer a verdade? Pode doer, mas no final é sempre a melhor opção.

Se você sempre disser a verdade, então ela irá gostar de quem você realmente é e não da pessoa que você inventou.

Seja Asseado

Uma pessoa asseada é aquela que se preocupa com a limpeza e a higiene. É muito importante que você se preocupe com isso.

Faça a barba, corte o cabelo. O ideal é que você renove o corte a cada 30 dias. Use filtro solar no dia-a-dia e não somente quando for à praia ou piscina. O sol causa manchas e rugas, dando um aspecto feio à sua pele. Corte suas unhas, cuide da sua pele do rosto e do corpo. Use um bom desodorante ou talco para os pés. Escove os dentes, use fio dental e enxaguante bucal. Use desodorante ou antitranspirante e escolha um bom perfume, mas não exagere nas fragrâncias (não precisa ser um perfume caro!)

Caso tenha problema com espinhas, use sabonete específico para pele oleosa (em farmácias é possível encontrar sabonetes para pele oleosa por menos de R\$10,00 e dura o mês inteiro, pois você só usa no rosto).

NUNCA cutuque o nariz, nem fique mexendo em espinhas ou cravos.

Eu sei que não deveria ter que dizer essas coisas, mas às vezes as pessoas não sabem que estão fedendo. Certifique-se de que não! Um bom perfume faz com que você se torne alguém muito mais atraente e sedutor. (Experimente levar um perfume na mochila para o trabalho e no meio do dia passe um pouco pra renovar seu cheiro agradável).



Mulheres são observadoras e detalhistas, portanto, elas vão reparar no seu cotovelo ressecado e na gola/ colarinho da sua camisa encardida. Assim, use creme hidratante corporal e deixe suas roupas de molho para tirar a sujeira.

Se você acabou de tomar um café ou comer, mastigue um chiclete ou algo assim! Verifique seus dentes e verifique se você não tem nada preso a eles. Não pareça amarrotado. Preste um pouco de atenção ao seu guarda-roupa. Ande limpo e não use roupas velhas e gastas. Suas roupas não precisam ser caras, apenas limpas e passadas.

Ninguém o respeitará se você não respeitar a si mesmo e sua aparência externa for um

indicador do seu nível de respeito por si mesmo.

Quando você pensa em abordar uma mulher, você não dá aquela boa analisada antes de pensar em conversar? Pois é, ela faz o mesmo. Então mantenha sempre uma boa aparência. Não importa se você se acha feio. O que importa é você se cuidar! Além disso, estar bem cuidado, cheiroso e arrumado aumentará também sua autoestima e, conseqüentemente, irá melhorar sua confiança.

Use roupas adequadas ao seu tamanho, nem largas nem apertadas demais e saiba combinar as cores. Há canais no Youtube que dão ótimas dicas de vestimenta.

A propósito, você sabia que vestir-se de vermelho chama a atenção das mulheres? É o que revelou uma pesquisa feita pela Universidade de Rochester e publicada no *Journal of Experimental Psychology*. Mulheres de três países disseram ter achado homens retratados em roupas vermelhas mais sexualmente atraentes. Elas também associaram o vermelho a um *status* mais elevado, segundo o estudo. Mas calma! Não precisa sair por aí fazendo cosplay de diabo. Basta uma camisa ou camiseta vermelha para chamar a atenção das mulheres. Outras cores similares também surtem efeito, como vinho, bordô etc.

Aproveitando o ensejo, aqui vão outras dicas rápidas. Caso esteja acima do peso,

dê preferência para roupas escuras. Elas te fazem parecer mais magro.

Aposte em acessórios. Seu visual ficará valorizado com uma correntinha fina no pescoço por dentro da camiseta, um relógio legal, óculos escuros (evite-os em locais fechados, nesses casos, pendure-o na gola da camiseta, isso te dará um charme especial), como já mencionado, mulheres reparam em detalhes.

Lembre-se de uma coisa, a maioria dos homens não se importa nem um pouco com a aparência. Então, aplicando as dicas acima você já se irá se destacar da maioria dos caras, pode acreditar!

Além disso, boa parte das pessoas não busca conhecimento para evoluir como ser

humano. Você, que adquiriu este e-book é diferente da maioria, pois quer se tornar uma pessoa melhor e por isso está de parabéns!

Não se preocupe se você tem algum atributo pessoal que o incomoda. A maioria das mulheres não se importa com essas coisas. Se elas querem ou não querem falar com você por causa disso, elas não valem a pena de qualquer forma. Siga em frente! Há muitas mulheres maravilhosas por aí que estão à procura de uma pessoa como você.

Cultive Bons Amigos

Quando você já tem amigos, em qualquer que seja o ambiente social, não concorda que suas chances de sucesso com as mulheres aumentam? Veja bem, dificilmente a mulher vai se interessar em conversar com um cara solitário, mas se você estiver rodeado por pessoas, com certeza isso despertará o interesse dela.

“Eu não me sinto atraída por rapazes que estão sempre sozinhos. Ora, se o cara não tem nenhum amigo provavelmente ele não é interessante e não tem nada de bom a me oferecer. Por que eu iria querer me relacionar com um cara assim?” – Tábata, 29 anos, Bancária.

O homem é um ser social e político, por isso, na nossa sociedade moderna ninguém consegue viver isolado.

Aplicando as dicas deste livro, você será de capaz de fazer novos amigos. Mas, e quanto às amizades que você já tem? O que tem feito para cultivá-las?

Às vezes, as circunstâncias da vida nos afastam de antigos amigos. Contudo, em alguns casos, são as próprias pessoas que se afastam umas das outras sem motivo algum. Simplesmente deixam a amizade esfriar ou limitam as interações sociais a grupos de Whatsapp e jogos online.

Saia com seus amigos! Caso eles não tomem a iniciativa em combinar nada, convide-os você! Lanchonete, sorveteria, shopping, parque, Igreja, clube, biblioteca, qualquer lugar onde haja pessoas.

Qualquer lugar onde haja garotas para conversar!

Quando estiver conversando com seus amigos, não seja um sujeito passivo e inanimado. Procure interagir no papo, gesticule, sorria, enfim, comporte-se como um macho alfa para ser notado pelas garotas do local de uma forma positiva.

Todavia, cuidado para não parecer um bobalhão. É comum homens em grupo agirem como idiotas, falando coisas machistas, grosserias sobre sexo etc. Cuidado nas atitudes, pois pode ter uma garota te observando.

Para ilustrar um outro motivo importante para manter as amizades, vou contar algo que ocorreu comigo há alguns anos.

Fui a um Shopping comprar uma camiseta da minha banda de Rock favorita (AC/DC) e na loja havia uma vendedora que me chamou a atenção. Aproveitei que naquele momento o movimento na loja estava fraco e decidi puxar assunto com ela. Na ocasião o Shopping estava passando por uma reforma/ampliação e resolvi abordar esse assunto.

“O pessoal tem evitado este Shopping devido aos transtornos das obras, mas quando terminar a ampliação vai ficar muito bom. Creio eu que o movimento vai aumentar bastante. Qual a sua expectativa para as vendas de final de ano?”.

Acredite, bastou essa pergunta para ela se abrir comigo e falar de várias coisas da sua

vida. Após alguns minutos de conversa eu pedi o telefone dela. Trocamos mensagens alguns dias e eu a chamei para sair. Ela aceitou, mas com uma condição: ela levaria uma amiga junto e eu precisaria levar um amigo também. Caso eu não tivesse nenhum amigo solteiro, poderia perder a chance de sair com ela. No final das contas, levei um amigo e o encontro foi ótimo. **Percebeu como é importante ter coragem para puxar assunto e também manter contatos?**

Surpreenda Sempre

As mulheres detestam se relacionar com caras previsíveis. Tenha sempre uma “carta

na manga”, ideias de lugares diferentes para vocês irem. Improvisar na hora de chegar, ou na hora de se despedir. Quando o assunto é ser criativo, tudo vale. Mas cuidado para não ser brega.



Um estado de estagnação na sua vida profissional ou pessoal também pode te prejudicar muito no relacionamento com as mulheres. Elas gostam de homens

independentes. Mostre a ela o quanto está disposto a melhorar e progredir no seu trabalho ou nos seus estudos e O FAÇA! Só falar também não adianta. Mulheres gostam mesmo de atitudes.

Não importa que você trabalhe em uma atividade modesta, como auxiliar geral, operador de telemarketing ou motoboy. Lembre-se que todo o emprego é digno e você pode ser um cara interessante independente da profissão.

Você pode, por exemplo, ser o melhor office-boy da empresa ou ser um auxiliar geral que estuda para ser promovido etc.

Tenha personalidade e faça questão de mostrar isso!

Tenha paixão pelas coisas. Hobbies como andar de skate, frequentar uma religião, tocar um instrumento, assistir canais no Youtube, praticar algum esporte, malhar, dançar, jogar vídeo game... Enfim, seja qual for o seu hobby, fale para ela sobre isso com paixão, pesquise mais sobre as coisas que gosta para se mostrar um entendido no assunto. Mas cuidado para não se sentir um “sabichão” ou bitolado. Ninguém gosta daquela pessoa que acha que sabe tudo. Se você gosta de cozinhar, por exemplo, prepare um jantar especial para ela. Se você gosta de ler, converse sobre livros que gosta, pergunte quais os livros que ela gosta. Coleções são sempre muito legais. Se você tem alguma coleção, mostre para ela, ou fale sobre isso. Tudo isso agrega conteúdo à impressão que ela terá de você. E quanto mais coisas legais ela souber

sobre você, mais interessante parecerá para ela.

Seja qual for seu hobbie, não tenha vergonha. Isso pode ser uma maneira de surpreendê-la.

Pagar a conta dela também pode ser uma maneira de surpreender. Seja gentil, e se ofereça para pagar. As mulheres instintivamente se sentem atraídas por homens que demonstram que podem cuidar delas. Pagar a conta para essa mulher significa, emocionalmente e inconscientemente, que você dá segurança para ela.

Caso ela insista em dividir a conta você pode dizer assim: **“na próxima, a gente**

divide então”. Já é uma demonstração de que você quer sair novamente com ela.

Você também pode surpreendê-la demonstrando que se importa com ela. Buscando e levando ela em casa, oferecendo o seu casaco num dia frio (e mesmo que não esteja aquele super frio, emprestar a blusa pra ela pode ser uma maneira de aproximá-los, ela sentirá mais de perto seu perfume). Uma atitude simples que pode fazer toda a diferença.

Levá-la não somente até em casa, mas até a porta, é muito gentil da sua parte. Tenha atitude! Mas sempre respeite o espaço dela.

Saiba Como Se Apresentar e Se Comportar

Olhar nos olhos

Para manter uma mulher interessada na conversa, não é apenas importante o que você tem a dizer, mas também a forma como você fala. Olhar profundamente nos olhos da mulher ao conversar e mostrar interesse e atenção fará com que ela fique bem empolgada com o papo.

Boa postura corporal

Procure observar o jeito que as pessoas caminham. Aqueles que andam sempre de cabeça baixa e encurvados (ombros

caídos) não transmitem confiança e aparentam estar sempre cansados, deprimidos e derrotados. Assim, caminhe com a postura firme, com o queixo levemente erguido, dando passos firmes e elegantes.

Nossas emoções tem som

Na mínima mudança, como uma mudança quase imperceptível de tom de voz, há informações importantes que aprendemos e que nos afetam.

Uma tática para disfarçar o nervosismo na voz é falar um pouco mais devagar. Quando se encontrar em uma situação em que se sinta trêmulo, esteja consciente de como sua voz está soando e diminua a velocidade em $\frac{1}{4}$. Este ritmo mais devagar

vai fazer você parecer mais seguro de si, não importa quão inseguro esteja.

A visão é uma das impressões que realmente te ajudam a guardar as coisas na memória.

Quando alguém te olha nos olhos ao te ouvir falando, ela está interessada na conversa. Também sabe que, se ela olha por cima do seu ombro, significa o contrário.

Manter contato visual conscientemente é manter a atenção de alguém. Se quiser ter foco total em outra pessoa, você precisa evitar que ela olhe outras coisas, porque senão ela vai começar a pensar em outras coisas também.

Olhe para a pessoa quando ela estiver falando. Olhe também quando estiverem em silêncio (isso é muito forte, mas não exagere pra não criar uma situação desconfortável) a única hora boa para interromper o contato visual por alguns instantes é quando você mesmo estiver falando.

Ao interromper o contato visual com alguém, certifique-se de olhar para o lado. Olhar para baixo é sinal de submissão, timidez ou constrangimento. E você não vai querer demonstrar nada disso. Mas olhar para cima é sinal de altivez e pode ser facilmente interpretado como arrogância.

Em uma conversa em grupo, a maioria das pessoas olha para quem está falando. Em vez disso, tente olhar para a pessoa a

quem você quer dar um pouco mais de atenção. Olhar algumas vezes para essa pessoa enquanto outro está falando demonstra que você está interessado nela.



Procure sentar-se do lado da pessoa, se isso não for atrapalhar você a comerem, pois caso sente de frente a mesa será uma barreira entre a comunicação de vocês. De igual modo, afaste os utensílios da mesa ao terminar de usá-los. Não os deixe entre vocês dois, pois isso também atrapalha a comunicação.

Deixe as mãos distantes do rosto. Movimentos com as mãos em direção ou próximos ao rosto podem dar a sensação de que você não acredita no que a outra pessoa está dizendo.

Mantenha uma distância adequada. Se ficar longe demais, será necessário falar alto, por outro lado, perto demais invade o espaço da outra pessoa. Procure um equilíbrio.

Mantenha os dois pés firmes no chão, evite cruzar as pernas, encha seus pulmões de ar e não abaixe o queixo.

Não despreze a importância da postura correta. A técnica acima mantém seus hormônios no nível correto e evita uma crise de ansiedade.

Acene positivamente com a cabeça de vez em quando. Esse gesto tem um papel importante, demonstra que você entendeu, que está ouvindo e que quer que a pessoa continue falando.

Outra boa ideia é usar gestos discretos ao fazer perguntas ou afirmações para as quais você quer respostas positivas. Se você diz, por exemplo, “a gente bem que

podia ir para um lugar mais tranquilo, né?” e ao mesmo tempo assente com a cabeça, há uma tendência maior da pessoa concordar com sua proposta.

Você também pode usar o toque para desencadear emoções positivas em outra pessoa, desde que o faça da forma correta.

Boas regiões para tocar sem ser indelicado ou invasivo são: costas, ombro, cotovelo e antebraço.

O segredo é não olhar para o local do toque. Aproveite para tocar a pessoa quando ela estiver rindo ou quando vocês dois estiverem olhando para algum local (tela do cinema, palco do show, fato inusitado que acabou de acontecer, filhotinho de animal brincando etc).

É interessante como temos a tendência de espelhar os gestos e expressões da outra pessoa.

Quando você vê alguém sentir algo, os neurônios-espelho em seu cérebro desencadeiam uma emoção equivalente em você. Isso significa que você pode ter uma percepção melhor das emoções dos outros ao colocar seu foco naquilo que experimenta em seu próprio corpo quando se encontra com eles.

Ter boas conversas tem a ver com a felicidade em si. Em um estudo da universidade do Arizona, notou-se que indivíduos considerados felizes tinham o dobro de conversas sobre assuntos

profundos como amor, religião e política em comparação com indivíduos infelizes.

Para se tornar bem sucedido socialmente, você deve incluir outras pessoas em sua vida de propósito. Você pode fazer isso de duas formas: iniciando conversas significativas com as pessoas com quem você quer conversar e convidando as pessoas que deseja conhecer melhor para entrarem em sua vida.

Existem três assuntos introdutórios: Você mesmo, a outra pessoa e situação na qual vocês se encontram.

Há três formas de fazer isso: Fazendo uma pergunta, pedindo uma opinião ou fazendo uma afirmação.

Lembre-se que a primeira impressão que a outra pessoa tem de você não vem das suas palavras. Ela vem principalmente de outros sinais sociais: como você fala, como se move, sua aparência.

Por isso é importante você ter uma postura empática, mentalidade positiva e tom de voz envolvente. Assim você será considerado uma pessoa interessante.

Se você começar a reclamar, vai se tornar a pessoa chata que reclama. Não importa se você é uma pessoa super feliz e aquela foi sua única reclamação da semana. Na opinião da outra pessoa você é um resmungão.

Pense nisso. Sua atitude inicial tem muita importância.

Sinais de interesse

- Ela participa de suas piadas e faz perguntas;
- Ela mexe no próprio cabelo (como num comercial de Shampoo)
- Ela olha nos seus olhos ou para sua boca
- Ela mantém o corpo virado para o seu

Sinais desinteresse

- Ela se encosta nas coisas, como parede, pilar etc.
- Ela dá respostas curtas
- Braços cruzados
- Fica olhando para o celular enquanto fala
- Vira os olhos quando você pergunta algo

Um bom truque é descobrir detalhes que nem todo mundo sabe. Dessa forma, você pode adicionar algo novo a um tópico que os outros já conhecem e torná-lo interessante novamente. Além disso, você vai parecer incrivelmente bem informado.

Pare de agradar

Todos queremos nos sentir bem-vindos num determinado meio social. Isso é um mecanismo de sobrevivência.

Todavia, há pesquisas que indicam que ser bonzinho demais gera desprezo nas pessoas.

Muitos anos atrás, o filósofo Hegel escreveu que “a liberdade em relação à

percepção pública é a primeira condição formal para alcançar a grandeza”

Pare de ser perfeito

Você não precisa ter sucesso sempre. Qualquer um que tem sucesso também já falhou e continua falhando. Faz parte do conceito de sucesso superar as adversidades. Não é útil pensar em si mesmo como super competente e infalível o tempo todo. Você precisa de espaço para cometer erros e aprender com eles.

O ignorante se orgulha de repetir seus erros sem nem saber que errou, já o sábio se permite errar e tira uma lição de cada equívoco buscando evoluir como pessoa.

Sua forma de se comunicar também foi influenciada pela mídia, como televisão e internet. Meus amigos cresceram com a novela “Malhação” e a série “The Big Bang Theory”. O problema em colecionar referências comunicativas de ficção como séries é que ninguém na vida real conversa daquele jeito. Não tem ninguém tão inteligente, tão engraçado e que tenha relacionamentos tão bons quanto os amigos das séries populares.

A comunicação online é bem mais anônima e isolada que o encontro direto, além de não proporcionar o feedback humano de que você precisa. O encontro físico lhe permite praticar respostas intuitivas, porque não há o tempo de planejamento que o aplicativo de conversa lhe dá. Ele também lhe ensina normas sociais, por exemplo,

como conversar com estranhos, cumprimentar alguém no trabalho e se comportar durante um jantar refinado. Os vídeos do meu canal no Youtube (Manual do Homem) têm instruções práticas, mas não tem a pretensão de substituir a experiência real. Aliás, se você acompanha o canal, deve saber que eu sempre recomendo a prática e incentivo a conversar com desconhecidos mesmo sem interesse romântico. Converse com idosos (eles adoram), crianças, pessoas que cruzam seu caminho durante o dia, como atendentes, motoristas de aplicativo etc.

Há pesquisas revelando que o uso exagerado da Internet leva à depressão e também a sentimentos fortes de solidão, confusão, angústia, cansaço e comportamento dependente, que

colaboram para esvaziar ainda mais a habilidade social das pessoas.

Aquilo que vemos nas redes sociais como Instagram são versões melhoradas da realidade. Não são pessoas, mas personagens. Se a maior parte de nossos contatos é formada por pessoas que nós encontramos nas redes sociais, vamos chegar à conclusão de que todas são mais felizes e mais bonitas do que nós. Por isso nosso mal-estar (que talvez tentemos compensar postando uma foto ainda mais bonita que a anterior)

Certa vez uma enfermeira que trabalha com doentes em estado terminal deu uma entrevista e disse que a maioria dos pacientes diziam se arrepender de ter trabalhando demais e não ter dado atenção

aos relacionamentos mais significativos para elas e com isso não terem permitido viver uma vida tão feliz quanto poderia.

Às vezes, por estarmos desconectados das sensações, pensamentos e sentimentos alheios, perdemos um dos principais ingredientes da felicidade humana: ter relacionamentos envolventes com outras pessoas.

Não se faça de coitado

Ninguém gosta de estar com uma pessoa desanimada e com aparência de coitado. Se uma mulher se aproximar de um homem assim, com certeza será por pena. Este é o pior sentimento que uma garota pode sentir por você. As mulheres têm o instinto natural de zelo e cuidado mais apurado que os

homens, por isso talvez a tendência dela é querer consolar e tentar te reanimar. Mas não se engane, você não vai conquistar ninguém bancando o coitadinho.

Sorria

Sorrir é bom para a saúde, para o humor, combate o stress e nos ajuda em nossas relações com as pessoas. Sorrir é grátis e nos faz sentir melhor.

Sorrir é contagiante. Quando você cumprimenta uma pessoa sorrindo, demonstra uma atitude positiva e a tendência é ela sorrir de volta ao responder. Isso acontece porque o sorriso estimula a empatia e incentiva o otimismo.

Sorrir também te torna mais atraente e simpático, favorecendo relacionamentos gratificantes, pois o sorriso sincero emite uma espécie de sinal de que não estamos interessados na competição, mas sim em um diálogo pacífico.

Mistério

Segundo uma pesquisa feita em conjunto com psicólogos na Universidade de Liverpool, as mulheres são atraídas por homens com olhar misterioso. Isso se deve ao fato de que o instinto primitivo das mulheres as faz buscar homens mentalmente saudáveis para procriar. Lógico que atualmente nem tudo se resume à reprodução, mas é algo do subconsciente do ser humano. Sempre que nos interessamos por uma pessoa nosso “lado

animal” já avalia se ela geraria uma prole com boas qualidades. É o instinto de preservação da espécie.

Sendo assim, não revele tudo da sua vida de uma vez. Mantenha um ar de mistério. Converse mais sobre ELA do que sobre você mesmo.



As pessoas mais incríveis não precisam mostrar a todos como eles são incríveis. As pessoas naturalmente pensarão que você é incrível à medida que a conversa se desenvolve.

Faça a Outra Pessoa Sorrir

Segundo pesquisas do "Psychological Reports", ter bom humor faz a pessoa parecer mais inteligente. Assim, tente mostrar a ela que você tem um senso de humor envolvente. Conte uma piada sobre a situação atual, ou sobre algo que vocês dois viram acontecer. Isso pode ser melhor do que uma piada lida na internet. Sobre uma "piada pronta" conte apenas se tiver certeza que ela irá rir.

Não conte piadas sujas. Não é apropriado para uma primeira conversa, e isso pode lhe dar uma impressão errada.

Se ela não entender a piada, não explique, a menos que ela pergunte. Apenas siga em frente rapidamente com um novo assunto.

Bom humor é realmente atraente, mas o mau humor é um desligamento completo. Se você não consegue pensar em uma piada que faça sentido no momento, é melhor não dizer nada.

Demonstre Ter as Qualidades Que as Mulheres Gostam

Você já se perguntou por que você tem certa dificuldade em sair com garotas enquanto o cara mais cretino da cidade está se divertindo com várias mulheres? É porque essa pessoa tem determinadas qualidades que atraem as mulheres, apesar de ter defeitos também.

Você já viu homens com as características abaixo rodeados de mulheres?

Manipulador

Misógino (pessoa que despreza mulheres)

Durão

“Zé droguinha”

Imprudente

Porque algumas mulheres se atraem por esses tipos de sujeito?

Ocorre que geralmente o cara manipulador é **autoconfiante**. O durão é **independente** e cuida da própria vida. O “zé droguinha” não liga para o que os outros pensam. O imprudente tem **paixão** por algo.

OU SEJA, ALGUMAS MULHERES GOSTAM TANTO DE UM CARA AUTOCONFIANTE QUE TOLERAM O FATO DELE SER MANIPULADOR.

O que leva algumas garotas a gostarem de “zé droguinha” não é o fato dele fumar maconha, mas sim o fato dele ser

independente e não se importar com a opinião dos outros!



Perceba que são as qualidades que atraem as mulheres, o problema é que geralmente os caras que têm essas qualidades também têm sérios defeitos.

Sendo assim, aprenda a desenvolver essas qualidades e será bem sucedido com as garotas.

A seguir, abordaremos outras características que as mulheres mais valorizam em um homem.

Esforce-se para cultivar cada uma dessas virtudes. Reflita sobre sua própria vida e pergunte-se: Quais são meus pontos fortes e fracos? Em que aspecto há possibilidade de melhora?

ESPÍRITO DE SOLIDARIEDADE

Certa vez eu estava com uma garota em uma pizzaria quando entrou ao recinto um senhor que passou a ir de mesa em mesa vendendo botões de rosa a R\$2,00 cada

(ele só tinha uma das mãos, que usava para entregar as flores e manusear o dinheiro, enquanto com o outro antebraço ele segurava a cesta com flores). Notei que alguns clientes foram ásperos com ele, mas quando chegou na nossa mesa eu sorri, comprei uma rosa, desejei boas vendas a ele e bom final de semana. Quando olhei novamente para entregar-lhe a flor e voltar à conversa, seus olhos estavam brilhando e ela estava dando um sorriso a ponto de mostrar os dentes.

Posteriormente, ela me confessou que não deu muita importância à rosa e que não gostava muito de ganhar flores, mas disse que ficou encantada pela forma como eu tratei aquele senhorzinho vendedor.

Percebeu onde eu quero chegar? As mulheres são naturalmente mais solidárias. Isso devido a um hormônio chamado Ocitocina, que é produzido mais pelo corpo feminino do que pelo masculino. Foi apelidado de hormônio do amor, pois, dentre outras funções, ele é responsável pela mulher desenvolver o apego materno quando está grávida. Esse é o motivo das mulheres se sensibilizarem mais com pessoas que passam por algum problema.

Levando isso em conta, quando estiver conversando com uma garota, não demonstre desprezo por pessoas que estão em situação desfavorável como moradores de rua, alcoólatras, pessoas acometidas por problemas psiquiátricos, portadores de necessidades especiais, adictos (viciados em drogas), menores infratores, etc.

A propósito, sempre devemos respeitar as pessoas, e comentários ofensivos não são bem vindos em lugar nenhum. Contudo, devemos ter especial atenção ao conversar com uma mulher.

Pode ter certeza que se você fizer uma piada de mau gosto ou um comentário ofensivo sobre um morador de rua, por exemplo, a garota irá fazer cara feia na hora e dizer: “Que horror! Não acredito que você disse isso”.

Então, ao invés de ficar zombando das pessoas, que tal aproveitar a chance para demonstrar que você é um cara respeitoso e solidário?

MATURIDADE

Uma pesquisa da Universidade de Newcastle, concluiu que o cérebro feminino começa a amadurecer dez anos antes do cérebro masculino.

Esse é motivo de muitas mulheres preferirem a companhia de homens mais velhos, tanto para amizade quanto para relacionamentos amorosos.

Portanto, mostre ser uma pessoa desenvolvida e evite encrencas, fofocas e gracinhas infantis (tipo piadas envolvendo cocô, xixi e gases corporais).



Uma forma de demonstrar maturidade e ter metas a serem alcançadas. As pessoas iludidas têm sonhos, já as pessoas maduras e determinadas têm objetivos.

Sonhos são hipóteses difíceis de acontecer e que não dependem somente de você. Por exemplo: Ganhar na mega sena, tirar uma foto com Elon Musk, ficar milionário operando criptomoedas, etc.

Objetivo é algo mais plausível e que pode ser realizado com seu esforço pessoal. Por exemplo: Aprender a trabalhar honestamente pela Internet e ir crescendo aos poucos até ficar rico, acordar mais cedo para se exercitar, comer menos besteiras, ler este livro e por em prática, etc.

Outra forma de ser maduro é ter a mente aberta. Esteja aberto a novas possibilidades. Por exemplo, experimentar novas comidas, ouvir outros tipos de músicas e ser tolerante quando alguém expõe uma opinião divergente à sua.

INTELIGÊNCIA E CONHECIMENTO

Existem vários tipos de inteligência. Já notou que existem pessoas que são geniais em resolver problemas matemáticos, mas são péssimas em se relacionar socialmente?

Outros são ótimos instrumentistas, astros da música, mas carregados de problemas intrapessoais como angústia, ansiedade, depressão, vícios etc.

Isso é explicado pelo fato de existirem pelo menos 8 tipos de inteligência, segundo a teoria das inteligências múltiplas.

Inteligência Lógico-matemática: Habilidade com números, cálculos e usar o raciocínio dedutivo. É predominante em engenheiros, matemáticos etc.

Linguística: Domínio da escrita e gosto especial por idiomas. Comum em professores, escritores e tradutores.

Musical: Capacidade de executar padrões musicais, identificar notas de ouvido, tocar instrumentos. É a inteligência dos músicos.

Espacial: Compreender o mundo visual com precisão. Ter excelente noção de espaço e

distância. Muito ativa em pilotos, designers, projetistas, arquitetos etc.

Corporal-cinestésica: Habilidade de orquestrar movimentos do corpo, dançar, atuar. Atletas, artistas de circo, bailarinos, atores, etc.

Intrapessoal: Capacidade de se conhecer, controlar as emoções, abolir condutas e pensamentos negativos e dominar a própria vida. Monges têm essa inteligência bem afluada.

Interpessoal: Entender as intenções, motivações e desejos dos outros. Psicólogos, sociólogos etc são bons nisso.

Naturalista: Compreender e organizar coisas da natureza, reconhecer plantas,

animais e minerais. Esse é latente em biólogos, geólogos, veterinários etc.

Provavelmente você tem um pouco de cada tipo de Inteligência e destaque-se em alguma delas.

Assim, não existe pessoa “burra” ou “idiota”.

Por exemplo, se você adora jogar futebol, dribla muito bem e toca algumas músicas no violão, você já pode se considerar um cara inteligente (inteligência corporal: Drible e outras habilidades com a bola e inteligência musical: tocar violão)

Viu só? Não precisa mais se achar burro só porque não sabe quanto é 7×8 . Você é inteligente em outras coisas!

Tente descobrir qual tipo de inteligência se destaca em você e foque nela, assim você será uma pessoa interessante e mais atraente para as mulheres, além de ter mais assuntos para conversar.

Mulheres gostam de conversar sobre aquilo que dominam, então descubra qual o tipo de inteligência dela e quais seus interesses.

ATITUDE E AUTOCONFIANÇA

Não fique inerte esperando as pessoas falarem com você. Tenha atitude e inicie conversas. As mulheres esperam que o homem tome a iniciativa porque homens de atitude vão atrás do que querem e isso é extremamente atraente para elas.

DISPOSIÇÃO E INDEPENDÊNCIA

Mulheres gostam de homens dispostos, ativos e determinados.

Não seja alguém desanimado e preguiçoso. Demonstre que você gosta de conhecer lugares novos, viajar, passear etc.

BOM CARÁTER E RESPEITO

Uma pessoa de bom caráter trata seu semelhante de forma ética e honesta, da maneira como gostaria de ser tratado. As mulheres não se sentem atraídas por alguém em quem não possam confiar. Seja íntegro e correto em suas atitudes. Seja pontual em seus compromissos, dedique-se na escola, respeite os professores e não trapaceie nem zombe dos menos favorecidos.

“Certa vez saí para jantar com um cara e ele foi muito gentil comigo, porém foi extremamente rude e grosseiro com o garçom do restaurante em que fomos jantar. Aquela impressão negativa ficou na minha mente por muito tempo. Eu nunca mais senti vontade de sair com ele.” – Cíntia, 24 anos, Vendedora.

Em suas conversas, evite termos depreciativos ao se referir a outras pessoas e seja gentil com todos à sua volta.

É desagradável conversar com alguém que usa palavras pesadas e negativas o tempo todo. O que sai da sua boca tem o poder de atrair as pessoas ou afastá-las.

Não seja egocêntrico e nem fique atribuindo a si mesmo determinadas qualidades. Isso afasta as pessoas.

Contudo, por meio da conversa e da atitude é possível demonstrar que você possui qualidades, sem parecer “metido”.

Interações sociais desagradáveis ocorrem todos os dias.

Potencialize seu senso de humor e faça o mundo sorrir com você

O senso de humor é uma qualidade sedutora e atraente. É simpático colocar-se como exemplo de uma piada ou situação engraçada. As pessoas dão risada e você aprende a não ser tão sério.

O bom humor significa ver o lado engraçado de qualquer situação, por mais chata que possa parecer, e ter a capacidade de rir de si mesmo e superar pequenas adversidades rotineiras, relativizando a importância das coisas. Com a ajuda da sua imaginação e de uma atitude predisposta a se dar bem, você poderá desfrutar do bom humor a qualquer momento e alegrar qualquer garota com sua presença.



Nem todos têm o dom de contar piadas, mas você pode começar brincando sobre situações cotidianas que todos conhecem, procurando o absurdo. Porém, aprenda a diferenciar entre ser gracioso e ser desagradável. Quem não sabe quando chega ao limite, faz brincadeiras de mau gosto ou utiliza o escárnio como humor, torna-se cansativo e nem um pouco atraente.

A risada espontânea e o sorriso amável são duas boas armas de sedução que o farão mais encantador e irresistível aos olhos dos outros. **PRATIQUE O BOM HUMOR!**

Quando você encara as situações negativas com leveza, aqueles que estiverem na sua companhia se contagiarão

e se sentirão mais tranquilos, confortáveis e relaxados ao seu lado.

Um sorriso verdadeiro enfeita o rosto, mostra ao mundo que você é uma pessoa iluminada.

Quando você está tentando seduzir alguém, o objetivo é passar um sentimento de bem-estar, amor, felicidade e segurança à outra pessoa e o sorriso faz isso muito bem!

Lembre-se que já foi mencionado nesta obra sobre o efeito espelho. As pessoas repetem gestos e sensações dos outros (o bocejo é o exemplo mais evidente, quando alguém do seu lado abre a boca de sono, você geralmente faz o mesmo sem notar). Assim, ao sorrir para o mundo, ele sorrirá

de volta e lhe presenteará com coisas positivas!

A maioria das pessoas gosta de estar cercado de gente alegre, cujos estados de espírito colaborem para uma sensação de bem-estar e relaxamento. A risada é um sinal que agrega as pessoas com senso de humor e estimula a própria vida, ajudando a enfrentar adversidades de forma saudável.

Por fim, há estudos que revelam que sorrir aumenta nossa sensação de felicidade e bem-estar, o que é fundamental para termos boas conversas.

Vença a Timidez

Ser tímido não necessariamente é um defeito, a não ser que isso impeça seu desenvolvimento pessoal e profissional. A palavra vem do termo em latim *timidus*, que significa “aquele que tem medo”. Timidez é uma dificuldade de se relacionar com outras pessoas por medo de julgamento ou rejeição.

Se isso o incomoda, há algumas dicas, exercícios e truques para vencer a timidez:

- Potencialize seus pontos fortes (vide o tópico sobre inteligência e conhecimento);
- Tenha uma postura firme, mas gentil;
- Seja positivo;

-Prepare-se para situações preocupantes. Se quiser convidar uma mulher para sair, faça o teste diante de algum amigo ou em frente ao espelho, em voz alta, até que ela soe confiante e sedutora;

-Não engane sua timidez. Se você perceber que está ficando corado ou que suas pernas tremem, diga isso com tranquilidade à garota com quem está falando. Ao torná-la cúmplice da sua condição, você vai aliviar a tensão e relaxar e sua sinceridade será compreendida e agradecida;

-Faça uma lista de situações que mais lhe causam intranquilidade, organizando-as da menor para a maior, segundo sua intensidade. Procure enfrentar cada uma delas, no seu ritmo.

À medida em que superar os traumas, irá se sentir melhor, ganhará confiança e

passará a atrair grandes amizades e romances interessantes.

Faça a seguinte atividade:

Lembre-se de algum momento em que você se sentiu encantador, atraente e irresistível. Talvez uma noite na qual saiu com amigos, recebeu olhares de algumas garotas e acabou beijando uma gata. Foi um dia ótimo com tudo ao seu favor.

Se não passou um momento assim, imagine-o. Concentre-se até tê-lo em mente e se sentir bem com ele. Você pode se inspirar em um personagem carismático, confiante e sedutor que você admira. Imagine ser tal pessoa e olhe para si mesmo como um sujeito irresistível.

Faça uma descrição completa de como é seu personagem, o sorriso, a voz, qual perfume usa, como se veste e as coisas que gosta.

AGORA, QUANDO ESTIVER ACANHADO EM UMA SITUAÇÃO SOCIAL, PENSE NO PERSONAGEM, SINTA-O EMERGINDO DENTRO DE VOCÊ, APOSSANDO-SE DE SEU CORPO E SUAS EMOÇÕES.

Ao fazer isso, perceberá uma incrível transformação na sua postura, voz, estado de ânimo e confiança.

Sobre o Que Conversar?

Todas as boas experiências que passamos na vida geram boas lembranças e boas emoções. E isso pode ser um ótimo assunto a se falar. Boas ou ruins, animadoras ou assustadoras, as vivências geram experiências, e pode ser inspirador falar sobre suas emoções. Essas experiências podem levar a histórias surpreendentes, e assuntos para muitos momentos. Perguntas neste sentido podem despertar esses sentimentos nas mulheres. Segue abaixo uma dica de perguntas para se fazer:

-Você sempre foi daqui, ou já morou em outros lugares?

-Qual seu lugar favorito no mundo/na cidade?

E depois de falar sobre essas coisas, outras perguntas podem surgir, como por exemplo:

-Como você se sentiu quando fez isso?

-Como foi viver essa experiência?

Isso pode ser um grande ponto positivo para você, pois mulheres normalmente adoram falar sobre os sentimentos.

Todas as pessoas têm sonhos, mas nem sempre falam sobre eles. Às vezes porque ninguém nunca perguntou sobre isso. Mas acredite: ela adoraria te falar sobre seus sonhos, então pergunte sobre isso.

-O que você sempre quis fazer?

-O que você quer alcançar este ano?

E essas perguntas também geram sentimentos, e induzem a outras perguntas como:

-Como se sentiria se realizasse esse sonho/objetivo?

-Como sua vida mudaria se fizesse isso?

São os objetivos que movem a vida, e falar sobre isso pode deixá-la animada, e feliz em compartilhar isso com você.

Quando as mulheres falam sobre suas paixões e as coisas que amam fazer, a mesma coisa acontece. Eles sentem essas boas emoções e associam essas boas emoções a estar perto de você.

Aqui estão algumas perguntas que podem levá-lo a este tópico:

"O que você absolutamente ama fazer?"

"Que tipo de coisas fazem você rir mais?"

Depois de falar sobre isso, você pode se aprofundar e fazer perguntas como:

"O que você ama sobre isso?"

"Como você se sente quando faz tal coisa?"

Quanto mais você mergulhar nesses assuntos emocionais, mais fácil se conectará com as mulheres. Você deixará de ter conversas monótonas e começará a ter conversas mais emocionantes.

Ouçã e lembre-se dos pontos chave. O que ela faz por diversão? Pelo que ela é apaixonada? Essas coisas são importantes para lembrar. Da próxima vez que vocês conversarem, peça uma atualização. Se você sabe que ela gosta de viajar, por exemplo, pergunte a ela quando é a próxima viagem. Se parece que ela deixou

uma marca durante a sua última conversa, ela levará você mais a sério.

Você não pode começar uma conversa dizendo: “Homens são todos...” e não parecer ignorante, porque todos os homens não são nada.

O mesmo acontece com as mulheres. Nem todas as mulheres são iguais. O que torna cada pessoa maravilhosa é que são singulares. Cada um tem seus próprios amores e ódios, esperanças e sonhos.

Eu sei que isso parece sem esperança quando o assunto é conquista. Se todas as mulheres são pessoas diferentes, com diferentes gostos e ideias, como é que você pode aprender a falar com cada uma delas? Não tenha medo!

Olhe além da fachada e veja a pessoa real abaixo dela.

Por baixo das roupas de pele e ossos, somos pessoas perfeitas. Temos bagagens ruins e coisas do nosso passado que nos assombram, mas essas coisas não são o que nós somos, e sabemos disso.

Ninguém gosta de ser lembrado das coisas ruins de si ou do seu passado doloroso. Do que mais nos orgulhamos é quem somos por natureza. Estamos mais orgulhosos da pessoa perfeita por baixo. Quando você fala com uma mulher (ou um homem ou uma criança), procure a pessoa perfeita e fale com ela.

Em algumas pessoas, é mais fácil ver essa pessoa perfeita do que em outras, e em algumas é tão escondida por estranhas bagagens que está quase ausente. Se a pessoa com quem você está falando dificulta demais o acesso a essa pessoa perfeita, siga em frente. Encontre alguém que não tenha muita bagagem. E faça o que fizer, não perca seu tempo conversando com quem é chato com você. Elas simplesmente não valem a pena.

Há uma linha tênue entre preparar-se adequadamente para uma conversa e ser assustador. Portanto, seja discreto. Antes de ter uma conversa planejada, dê uma olhada nas redes sociais da pessoa para ter uma ideia de seus interesses, etc. Você sempre tem uma vantagem quando sabe mais sobre uma pessoa. Será mais fácil se

relacionar com ela - e você pode evitar conversas desajeitadas. Porém, cuidado para não parecer que você estava “investigando” sobre ela.

Exemplo 1: Nas redes sociais há várias fotos dela na praia:

O que dizer: “Estou planejando ir para o litoral no próximo feriado, qual praia você mais gosta?”

O que não dizer: “Eu vi várias fotos suas de biquíni na praia, que corpão!”

Dizendo isso você vai parecer um pervertido que fica fuçando nas fotos antigas dela.

Exemplo 2: Nas redes sociais dela, há várias fotos dela bebendo com amigas.

O que dizer: “Depois de uma semana corrida de trabalho é gostoso sair pra relaxar né... Vi uma foto sua bem legal numa baladinha. Onde é aquele lugar?....”

O que não dizer: “Acho que a pessoa tem que se dar ao respeito. Você está sempre com o copo de cerveja na mão”

SEU CÉREBRO QUER SER SOCIAL

Uma pesquisa descobriu que contatos sociais diários podem acelerar o desenvolvimento da capacidade cerebral e aumentar a capacidade cognitiva.

Quando você conversa com outras pessoas, seu cérebro participa de uma troca de informações muito intensa que vai em diversas direções ao mesmo tempo e que contém tanto informações verbais

quanto conteúdos não verbais. Além do mais, você precisa manter o conteúdo da conversa dentro do que foi conversado antes, além de se lembrar das coisas certas.

Você merece relacionamentos nos quais possa ser você mesmo, sem máscaras e longe da perfeição, mas ainda excelente se de muito valor.

Ao observar e decodificar sinais na expressão facial de outras pessoas e seus movimentos, você tem acesso a informações inestimáveis sobre o que elas pensam – na maioria das vezes antes de vocês começarem a conversar.

Na maioria dos encontros, as emoções são expressadas através da linguagem corporal. Saber interpretá-las vai lhe dar

uma grande vantagem. Você pode inclusive utilizar sua própria linguagem corporal para reforçar sua conversa e conseguir fazer a outra pessoa querer ouvir ainda mais o que você tem a dizer.

Ao evitar a comunicação direta, você também está deixando de treinar sua habilidade de se deparar com um feedback desconfortável e perdendo sua chance de treinar sua intuição social para encontros complexos. Se você for como a maioria das pessoas que prefere mandar uma mensagem ou um e-mail em vez de ligar ou se encontrar pessoalmente, já perdeu possibilidades importantes de treinar seu carisma. Provavelmente perdeu possibilidades interessantes, assim como formas novas e inesperadas de resolver

situações que poderiam te ajudar a chegar aonde quer.

DISCUSSÕES

Atritos são inevitáveis e você deve estar preparado.

Ao dizer algo que desagradou a outra pessoa, você a confronta e isso gera uma atitude defensiva nela. Mas você pode acalmar a situação proporcionando segurança e usando contrastes.

Saiba que a resistência de outra pessoa é algo que você criou. Os outros somente podem resistir a algo que você disse ou fez. Não há defesa sem algo contra quem se defender. Você também não tem o controle

sobre o comportamento alheio, apenas sobre o seu próprio.

Uma vez que a posição defensiva da outra pessoa é direcionada à sua atitude, o problema se torna seu.

Analizando friamente, podemos perceber que a sua discordância à discordância da outra pessoa é que cria o problema. Se você não tivesse se voltado contra as objeções dela, o problema não existiria. Pois bem. Primeiramente, em caso de discussão, antes de responder a um ataque, suprima a raiva da garota concordando provisoriamente, conforme exemplos abaixo.

Quando a pessoa discordar de você, diga:

“Você pode estar certa, mas...”

“Talvez seja isso mesmo que você diz, porém...”

“Ótima observação, mas o que eu estava dizendo era que...”

Exemplos de Perguntas Para Puxar Assunto

Faça um elogio e em seguida uma pergunta.

“Esse tênis é muito legal, você lembra onde comprou?”.

“Eu adoro o seu cabelo. Você vai sempre no mesmo salão ou você mesma que arruma?”.

“Seu almoço parece delicioso, você mesma que preparou?”

Inicie uma conversa geral, mas certifique-se de que também está compartilhando, para que não pareça um interrogatório.

“Como você está?”.

“O que você acha desse tempo? Prefere calor ou frio?”

“Você leu algum bom livro recentemente?”

“O que você tem feito desde a última vez que te vi?”

Aqui estão alguns assuntos que quebram o gelo.

“Onde você cresceu?”

“Como foi crescer em sua família?”

“Você é uma pessoa de gato ou cachorro?”

“Você gosta de ler ou prefere filmes e séries?”

“Você gosta de passar tempo nas redes sociais?”

“Que canal ou influenciador você mais acompanha?”

Inicie uma conversa no trabalho.

“Como foi o seu final de semana?”

“Qual é o seu restaurante de almoço favorito?”

“Está frio / quente aqui ou sou só eu?”

“Como está o seu dia? Você está ocupado?”

“Você tem férias planejadas?”

“Descreva suas férias de sonho.”

Um truque bom é fazer perguntas inusitadas. Nesse caso você pode dizer

“certa vez li num livro uma pergunta interessante, vou fazê-la pra você.”

Então você faz uma das perguntas abaixo:

“Quais são as três coisas que você levaria com você para uma ilha deserta?”

“Você só pode comer cinco alimentos diferentes para o resto da sua vida, o que são eles?”

“Se você pudesse escolher alguém, com quem você gostaria de passar uma tarde?”

“Qual personagem de série você gostaria de ser? Por quê?”

“Se você tivesse 3 desejos, mas não pudesse usá-los para desejar nada para si mesma, mas somente para outras pessoas, o que você desejaria?”

“Você prefere ficar sem seu smartphone ou sem um carro por um mês?”

“Você prefere estar realmente ocupada em um trabalho que você ama ou ser capaz de

afrouxar em um trabalho que você está apenas vagamente interessada?”

“Você prefere ser a pessoa mais popular ou a pessoa mais inteligente do seu grupo social?”

“Você prefere ser a pior pessoa de uma grande equipe ou a melhor pessoa de uma boa equipe?”

“Quem teve mais influência em criar você como pessoa?”

“Qual foi o dia mais feliz ou mais importante da sua vida.”

“Você acha que o ser humano nasce bom ou mau?”

“Qual qualidade você mais gosta em você?”

“Se você pudesse escolher seu próprio nome, qual você escolheria e por quê?”

Ao desenvolver a habilidade de conversar, você não só será alguém que sabe conduzir

um bom papo e com quem os outros gostam de conversar, também será alguém que é ouvido pelos demais e em quem eles confiam. Isso fará de você um líder.

Líderes existem em todos os aspectos da vida. Uma vez que você tenha uma preferência que deseje ver aprovada e que envolva outras pessoas, você pode assumir um papel de liderança ou ceder tal papel à outra pessoa.

Mesmo que se trate apenas do restaurante onde vocês vão jantar, você pode ser líder e escolher ou ceder e deixar a mulher decidir.

Leia este livro duas, três, quatro vezes se for necessário. Conforme as técnicas aqui apresentadas forem se integrando no seu

comportamento, há uma possibilidade de você acabar liderando mais frequentemente do que antes, porque os outros vão atribuir a liderança automaticamente a você.

Quando você quer levar uma pessoa a repetir determinado comportamento, é importante dar seu feedback sobre aquilo.

Primeiro, peça permissão antes de dar seu feedback. Sempre será uma oferta, um “presente” à outra pessoa. Use perguntas como:

“Você está aberta a um comentário sobre o que aconteceu?”

“Posso falar sobre nossa reação àquele acontecimento?”

“Este é um bom momento para eu lhe dar um feedback sobre o que aconteceu hoje cedo”

Lembre-se de destacar mais os pontos positivos do que os negativos.

Segundo o psicólogo John Gottman, para cada comentário negativo que é feito, são necessários outros cinco positivos para manter o equilíbrio e não desgastar a relação.

Esse equilíbrio é necessário para que a pessoa entenda que você quer o bem dela e não está apenas a diminuindo. Sendo assim, antes de criticar uma garota com a qual esteja conversando, pense em outros aspectos positivos que você enxerga nela e diga isso.

Quando quiser que a mulher mude de opinião sobre determinado assunto ou mude sua atitude, deixe que ela faça isso por si mesma.

Pare de Ter Medo

Como já mencionamos neste livro, a aceitação social tem sido vital na história da humanidade. Se vivêssemos na época das cavernas e fôssemos rejeitados pela tribo, nosso acesso à comida, calor e abrigo ficariam prejudicados e nossa sobrevivência estaria comprometida. Fora da caverna havia predadores, escuridão, chuva etc. Por isso a gente se esforçava para ser aceito

pelo grupo. Se ninguém gostasse de mim e eu fosse expulso da tribo, morreria de fome, frio ou devorado!

Quando você se sente desconfortável em conhecer novas pessoas ou em falar para uma plateia, é esse medo pré-histórico sendo ativado, o medo de ser rejeitado e não conseguir um bom emprego, uma companheira, amigos etc.

Mas lembre-se que é importante desafiar nossos medos sociais e reprogramar nosso cérebro de homem das cavernas!

A melhor maneira de botar seus medos por terra é se expor ao que você desconfortável. Dessa forma, você convence seu cérebro de que aquilo não é perigoso. Tente cometer um pequeno erro

social de propósito. Primeiro, escreva como você acha que os outros irão reagir, depois cometa o erro planejado. Por exemplo, você pode contar uma piada que sabe que é péssima. Compare as reações das pessoas com o que você escreveu antes.

Repita esse exercício até que suas previsões correspondam às reações com as quais você realmente se depara. Quando isso acontecer, você terá conseguido alterar seu cérebro para que ele raciocine de acordo com a sua realidade.

As interações sociais devem ser uma maneira de nos divertir e conhecer novas pessoas, não de evitar erros.

Todo mundo comete erros o tempo todo! Lembre-se disso.

Preste atenção em um grupo de pessoas conversando. Perceba como uns interrompem os outros, fazem piadas sem graça, contam histórias nem nexos ou perdem completamente o fio da meada. Todos os tipos de erros sociais são cometidos e a conversa prossegue como se nada tivesse acontecido, ninguém se importa. Por isso, não tenha medo de interagir.

Apenas recordando o que já foi mencionado nesta obra, **as pessoas sem lembram somente de 25% do que é dito, então é muito provável que aquela moça com quem você estava conversando se esqueça do seu erro de gramática ou da sua piada sem graça. Desencane e tenha coragem!**

Evite a Zona de Amizade

Ao aplicar as dicas deste livro, você certamente se tornará uma pessoa mais interessante e boa de papo.

Contudo, existe o risco de cair na zona de amizade. Caso seu interesse na garota seja romântico, siga as seguintes dicas para escapar da temida Friendzone:

Não fique à disposição

Você não precisa estar 24 horas disponível para ser alguém interessante. Não se convide o tempo todo nem diga que está sempre livre.

Seja claro e objetivo

Algumas garotas são, digamos assim, mais devagar para perceber suas reais intenções. Nesse caso, deixe claro qual seu interesse. Se conhecer alguém e seu coração bater mais forte, diga isso. Assim, a pessoa já fica ciente que o que você quer com ela é tudo ou nada.

Tenha vida própria

Estar conhecendo uma pessoa não é motivo para largar tudo e se dedicar só a ela. Ninguém quer ser o centro do mundo da outra pessoa. Dá muito trabalho e depois de um tempo fica chato. Mantenha suas paixões em atividade, afinal a pessoa se interessou por você pelo conjunto dos seus atributos, dentre os quais estão seus hobbies.

Considerações Finais

Como Tirar o Máximo de Proveito Deste Livro

Livros são objetos fantásticos. Como Carl Sagan disse, um livro é a prova que humanos são capazes de fazer magia. Seja para te ajudar na vida, com a experiência acumulada de milhões de pessoas que já viveram, ou para te levar para outros mundos em viagens fantásticas quando o presente não é tão atraente, ler é uma das atividades mais poderosas que a mente humana é capaz de realizar.



Todas essas dicas e lições consideradas aqui farão completa diferença nos seus relacionamentos, seja com amigos, familiares, mas principalmente com as mulheres. Mas só farão diferença mesmo se você APLICAR na sua vida. Não adianta ler, aprender, e continuar agindo da mesma maneira que antes. Você precisa ter determinação e coragem para querer se tornar cada dia uma pessoa melhor.

Tome notas, reorganize argumentos e faça perguntas, assim você integrará essas novas informações aprendidas com aquelas já existentes em seu cérebro, solidificando o aprendizado.

Sei, por experiência própria, o quanto é difícil conquistar as mulheres, e é por isso que muitas dessas lições são baseadas no

que eu vivi e aprendi, e que me sinto feliz em poder compartilhar com você.

“Qualquer coisa que você aprende se torna sua riqueza, uma riqueza que não pode ser tomada de você; seja se você aprende em um prédio chamado escola ou na escola da vida. Aprender algo novo é um prazer e um tesouro valioso. E nem todas as coisas que você aprende são ensinadas a você, mas muitas coisas que você aprende, você percebe ter ensinado a si mesmo.”

— C. JoyBell C.