

GUIA DO CONQUISTADOR



4

**TÉCNICAS COMPROVADAS PARA
DESENVOLVER UMA CONFIANÇA
INABALÁVEL**

SUMÁRIO

Introdução.....	02
Como utilizar esse ebook?.....	03
A base: como construir uma confiança inabalável.....	05
Primeira técnica: mentalização.....	12
Segunda técnica: auto afirmação.....	22
Terceira técnica: comprometimento consigo mesmo.....	25
Quarta técnica: processo de modelagem.....	29
(Bônus) características de um homem confiante.....	35



INTRODUÇÃO:

Seja muito bem vindo ao guia da confiança inabalável. Está preparado para se tornar um cara extremamente confiante e ser conhecido por sua postura e forma de ser e se comunicar?

Com as quatro técnicas presentes nesse E-book, se foram aplicadas consistentemente ao longo dos meses, lhe garanto que vai ter uma autoconfiança inabalável, não apenas com as mulheres, mas em qualquer área da sua vida, então fica comigo por que a quarta técnica somada com as outras vai te fazer desenvolver instantaneamente uma confiança acima do normal.

Vem comigo e se torne um conquistador!





COMO UTILIZAR ESSE EBOOK?

Nesse e-book vou te entregar quatro ferramentas extremamente poderosas, então quando estiver lendo, esteja com a mente aberta focando em sua evolução.

O mais importante é realmente aplicar cada técnica e de maneira conjunta, não fique apenas na teoria, coloque em prática ao longo dos seus dias, faça delas um hábito em sua rotina que vai sentir a confiança vibrar dentro de você.

Cada uma das técnicas que estão aqui eu gastei muito tempo, esforço e dinheiro para aprendê-las, quebrei muito a cara para conseguir aplicá-las da forma correta em minha vida, porem estou

03



te passando o passo a passo de cada uma de graça, para que você possa simplesmente pegar esse conteúdo e começar a praticar.

Faço isso pois tenho como propósito realmente te ajudar a mudar a sua vida, te fazer ser o cara que você sempre quis se tornar, te dar uma mão para assim te guiar e mostrar o caminho que queria que tivessem me mostrado quando comecei a me desenvolver.

Então chega de enrolar e vamos primeiro aprender o que é e como desenvolver uma confiança inabalável.





A BASE: COMO CONSTRUIR UMA CONFIANÇA INABALÁVEL:

Quando estamos falando de ser confiante precisamos ter em mente que a verdadeira confiança não está em se sentir confiante através de coisas externas, ou seja, ser confiante por ter um carrão ou um shape.

Esses fatores realmente ajudam no seu desenvolvimento e na auto-estima, porém a confiança que estamos falando aqui é aquela que independente da situação que esteja você ainda está seguro de si e de suas qualidades, sabendo do seu potencial.

Lembre-se: Se você basear sua confiança em “coisas” pode a qualquer momento perde-las, mas

05



se realmente construir uma autoconfiança interna, nada e ninguém pode lhe tirar isso, você passa a ser inabalável.

O mais importante disso é saber que tudo se inicia em sua mente, ser confiante ou não, está diretamente ligado com a forma que seus pensamentos são construídos, sabendo disso, quando você conhece técnicas que mudam e transforma seus pensamentos, tudo em sua vida muda, o que antes te abalava tanto vai passar algo que nem vai ter tanta importância para você, pois vai estar tão confiante que nada e ninguém pode te parar.

Para realmente desenvolver a verdadeira confiança é importante eliminar certos fatores que afetam ela, ou seja, não adianta nada desenvolver as técnicas se não tirar certos hábitos na sua vida.

Separei alguns hábitos que sugam a sua autoconfiança, depois que eu identifiquei eles e retirei a minha vida transformou.



Então vamos conferir os três hábitos que mais sugam a sua energia.

Ficar julgando o outro

O primeiro vilão que suga a sua autoconfiança, é ficar julgando as pessoas, eu mesmo fazia isso e tudo mundo faz, nós seres humanos somos campeões de julgar a atitude, roupa, e comportamento do outro.

Porém quando fazemos isso mandamos uma mensagem para o nosso cérebro que as pessoas também nos julgam.

E isso acaba nós deixando tímidos e inseguros.

Por isso, hoje mesmo comece a praticar a técnica do “NÃO JULGAMENTO”, funciona da seguinte forma:

Sempre que você se pegar julgando alguém, vai simplesmente parar e pensar:

“Essa pessoa pode ser gente boa, ela faz o que quiser” ou algo relacionado a isso.





Sempre que for julgar, pare...respire...e mude a frase, tire a pressão do julgamento.

Quando fazemos isso por algumas semanas, acontece o seguinte mecanismo dentro do nosso cérebro.

Eu não julgo e não me sinto julgado.

Ou seja, quando paramos de julgar, automaticamente paramos de nos sentirmos julgados pelas outras pessoas, tira essa nossa pressão social que é a responsável pela timidez.

Então a próxima vez que ver o cara indo para a festa de chapéu mexicano e shorts de oncinha, pare e diga.

08



Esse cara pode ser uma pessoa incrível de se conhecer, ele faz o que quiser da vida.

Quando começar a praticar vai sentir a sua timidez abaixar e a sua autoconfiança subir, pois a pressão social de que todos estão te observando vai sumir.

Para hoje mesmo com os julgamentos.

Ficar se comparando com os outros.

Esse hábito de ficar se comparando com as outras pessoas simplesmente destrói a nossa confiança, pega ela e joga no lixo, é isso que acontece...

Pare de se comparar com os outros HOJE MESMO, de preferência AGORA!!

Entenda que cada pessoa é única e tem suas próprias qualidades, ou seja, quando nos comparamos com o outro, estamos deixando nossas qualidades de lado e olhando apenas para as qualidades do próximo, entende o efeito negativo que isso tem?



E cada vez que vamos se comparando nosso confiança vai abaixando, lembra que tudo se inicia na mente?

Então aqui já vai uma mentalidade muito forte para você reverter essa situação, toda vez que perceber que está se comparando:

Pare...respire...e diga:

“Esse cara é foda, mais eu sou o mais foda daqui”.

Quando você começa a adotar essa mentalidade nada pode te parar meu camarada, pois você não julga o próximo, simplesmente fala que o mais foda daqui sou eu, se adotar essa postura, vai turbinar a sua confiança.

Lembre-se, o nosso interior é um reflexo do nosso exterior, quando adotamos a mentalidade que somos o mais foda, as pessoas automaticamente sentem isso e irão querer estar contigo.





Não ter controle mental.

Esse é um erro que atingi a maioria dos homens e pessoas.

Eu mesmo fui um cara que na minha adolescência não tinha controle nenhum sobre a minha mente, logo me sentia inseguro e extremamente tímido pois os meus pensamentos eram negativos.

Foi quando comecei a me desenvolver e estudar desenvolvimento pessoal que identifiquei aonde eu estava errando, e hoje posso dizer que consigo conversar com qualquer pessoa em qualquer lugar, seja com uma mulher extremamente atraente ou em uma reunião de negócios.



Posso dizer que hoje eu não me importo com o passado e não tenho medo do futuro, e esse controle emocional veio através de técnicas que aprendi ao longo da minha jornada, com cursos, palestras, livros, como eu disse eu gastei muito dinheiro e tempo aprendendo elas.

E é justamente essas técnicas que vou te entregar nesse livro, preste atenção em cada uma delas e coloque em prática.

Vamos conferir as técnicas que te farão se tornar uma cara referência entre os amigos e observado pelas mulheres por sua autoconfiança.

PRIMEIRA TÉCNICA: MENTALIZAÇÃO.

Essa técnica é uma das mais poderosas que temos no mundo do desenvolvimento pessoal, eu poderia ser mais técnico e entrar no ramo da psicologia e neurociência para lhe explicar os benefícios que ela pode te trazer, porém vou te falar de uma maneira mais dinâmica, preste muita atenção.

A mentalização consiste em alterarmos nossa autoimagem, quando visualizamos algo mandamos a





mensagem para o nosso cérebro de que aquilo realmente está acontecendo ou aconteceu.

Quer exemplo disso:

Quando você meu camarada, pensa ou lembra daquela garota gata contigo, vocês se pegando...automaticamente, mesmo você sabendo que é mentira, você não fica com a cabana armada?

É meu amigo, é isso mesmo...o por que disso acontecer?

Simples, o nosso cérebro não consegue diferenciar algo que criamos de algo que realmente aconteceu, para ele tudo está acontecendo naquele momento.



Atenção: Cérebro e mente (consciência) são coisas diferentes, ou seja, você, sua consciência sabe o que é imaginação é realidade, já o seu cérebro não.

Sabendo disso, vamos entender o poder dessa técnica.

Todos nós temos nossa auto-imagem, que é como nós nos vemos.

E essa auto-imagem é responsável pelos nossos resultados, ou seja, se temos uma visão de nós mesmo boa, vamos atingir coisas boas, se temos uma visão ruim vamos atingir resultados ruins, entenda:

“Tudo que você faz é originado pelo que você pensa e sente”.

Nosso comportamento funciona da seguinte forma: Pensamentos geram emoções, e emoções geram ações, e as nossas ações trazem para nós os resultados.

