

# SEDÚCELAS DE DÍA

MANUAL PRÁCTICO PARA APRENDER A LIGAR EN SITUACIONES COTIDIANAS

Aitor Carmona Gómez

Prólogos de Mario Luna y EgoLand



# SEDÚCELAS DE DÍA

MANUAL PRÁCTICO PARA APRENDER A LIGAR  
EN SITUACIONES COTIDIANAS

*Aitor Carmona Gómez*



# SEDÚCELAS DE DÍA

MANUAL PRÁCTICO PARA APRENDER A LIGAR  
EN SITUACIONES COTIDIANAS

Aitor Carmona Gómez



[www.artgerust.com](http://www.artgerust.com)

© 2011 Aitor Carmona Gómez

© 2011 Fotografía solapa Aitor Carmona Gómez

Fotograma - Vitoria  
[www.fotogramavitoria.com](http://www.fotogramavitoria.com)

© Prólogos:  
Mario Luna, Un conocimiento muy cercano  
Egoland, Los *Sinatra*, los chicarrones del norte y la seducción en España

ISBN Papel: 978-84-15346-26-5

ISBN Pdf: 978-84-15346-29-6

Depósito Legal:

Produce: Gerüst Creaciones S. L. ([www.artgerust.com](http://www.artgerust.com))

Impreso en España

*Un guerrero de la luz comparte con los otros lo que sabe del camino. Quien ayuda, siempre es ayudado, y tiene que enseñar lo que aprendió. Por eso, él se sienta alrededor de la hoguera y cuenta cómo le fue en su día de lucha.*

*Un amigo le susurra: ¿Por qué revelas tan abiertamente tu estrategia? ¿No ves que actuando así corres el riesgo de tener que compartir tus conquistas con los otros?*

*El guerrero se limita a sonreír, sin responder. Sabe que si llegara al final de la jornada a un paraíso vacío, su lucha no habría valido la pena.*

Manual del Guerrero de la Luz (1998)

Paulo Coelho



# ÍNDICE

PRÓLOGOS.....	11
PRESENTACIÓN.....	17
ENTRANDO EN <i>SEDÚCELAS DE DÍA</i> .....	26
EL PODER DE LA MÚSICA.....	29
JUEGO INTERNO.....	37
¿Quién eres?.....	37
Ejemplos de mentalidad triunfadora.....	40
El poder del pensamiento.....	42
Los miedos y la felicidad.....	44
Limita tu disponibilidad.....	49
Moralidad Aven.....	50
Actitud selectiva.....	52
Practica artes marciales.....	53
Gravedad infinita.....	53
¿Cuánto tiempo dedicas a crecer?.....	56
Citas para reflexionar.....	57
MAX-VACUARo.....	61
Maximización.....	62
Valor.....	64
Cualificación.....	66
Romance.....	68

MARKETING, <i>KAIZEN</i> Y MEJORA CONTINUA.....	71
JUEGO DIURNO.....	77
Juega con mujeres que trabajan de cara al público....	78
Personalización y escalada.....	80
Errores típicos.....	82
Gema, la comercial.....	85
Sara, la chica del perro blanco.....	88
Marta, la morena de la lencería (comentado).....	90
CONÓCELA, ENTIÉNDELA, RESPÉTALA.....	95
Nuestras amigas las mujeres.....	95
Entiéndelas.....	99
Te quiero, pero no te necesito.....	100
El camino del sexo.....	102
La necesidad sexual.....	103
La hormona del amor.....	104
Controla tu eyaculación.....	105
La sexualidad femenina.....	106
Conversaciones privadas.....	107
REFLEXIÓN FINAL.....	111
AGRADECIMIENTOS.....	115
FUENTES DE INSPIRACIÓN.....	117
Películas.....	117
Libros.....	118

# PRÓLOGOS

UN CONOCIMIENTO MUY CERCANO,

*por Mario Luna*

*Quien busca la verdad de corazón,  
no tarda en descubrir que la tiene delante...*

Esta es la primera frase que me viene a la mente tras leer *Sedúcelas de día*, de Aitor Carmona.

Me explico.

Hay personas que necesitan recurrir a entornos, ejemplos o conceptos extraños para explicarte algo profundo que puede transformarte la vida. Con frecuencia, ésta es su excusa.

Lejos de un arma, su ampulosidad se convierte en un caparazón desde el que defenderse de una horrible verdad. Básicamente, que...

...no lo han «pillado».

Acomplejados por no «pillarlo», ensucian el agua de sus conocimientos con la esperanza de ocultar el fondo. Quizás no se trate más que de un triste charco pero, con tanta

porquería en la superficie, puede que más de uno lo imagine lago o pantano.

Si te atraen esa clase de personas, te recomiendo que cierres este libro de inmediato. En él no vas a encontrar escondrijos ni refugios. No vas a contar con la oportunidad de alimentar tu cobardía con pretextos turbios.

Yo lo he hecho alguna que otra vez y jamás me ha dado nada real. Por el contrario, ha sido cuando he domesticado mi miedo, cuando he sabido desenredarme de justificaciones vagas, que los resultados no se han hecho esperar.

Pues bien, este libro no va a permitirte que te des ni media excusa. Libre de suciedad conceptual, sus aguas son claras pero profundas. Y su autor, zambulléndose en ellas de cabeza, va directo al grano.

Desnudo de corazón y mente, te brinda las claves para seducir de día con ideas y ejemplos que están al alcance de tu mano. En todo momento sentirás que se trata de alguien que podría ser tú mismo, con una particularidad: él sí lo ha «pillado».

Porque, si hay algo que puedo decir de Aitor Carmona, es que LO HA PILLADO. Tras varios años formando parte del equipo de seductores más preparado de la historia, Aitor no sólo ha sabido ganarse mi cariño y admiración de un modo que sobrepasa la amistad que nos une, sino que además me ha demostrado con creces que se trata de alguien que tiene totalmente interiorizado lo que enseña.

Y para ti, que quizás no lo conoces todavía, *Sedúcelas de día* será prueba de ello. Siempre que lo apliques sentirás su fuerza. Como el sol del día, sus rayos te resultarán cercanos y familiares a la vez, pero no por ello menos implacables.

Te dejo disfrutar de ellos...

LOS *SINATRA*, LOS CHICARRONES DEL NORTE  
Y LA SEDUCCIÓN EN ESPAÑA,

*por Egoland*

Escribir un prólogo de un libro de seducción es algo estimulante. Pero hacerlo en uno cuyo autor empezó a forjarse como un profesional de la seducción contigo resulta sencillamente emocionante.

Me siento como Frank Sinatra cantando *Something Stupid* con su hija Nancy.

Ni Aitor se parece a Nancy ni yo canto como Sinatra, pero creo que, si a los cuatro nos une la pasión por el amor y sus recovecos, los cuatro quedamos muy bien cantando y bailando en éste prólogo. Y si no es así, perdón a los cuatro. Incluyéndome a mí.

Aitor me ha pedido que hable exclusivamente de mi relación con él, de nuestra historia y de lo que siento. No entraré en artes, ciencias o métodos de seducción. Cosa que por otra parte prefiero por dos motivos.

El primero es porque sería muy aburrido y el segundo porque por Aitor siento cosas mucho más remarcables que afinidad en los métodos.

Ha llovido desde que Helio, Wallace y yo aterrizamos en Bilbao para enseñar a seducir a tres hombres del norte que no conocíamos. Era el primer curso de seducción que se realizaba en Euskadi. Y reconozco que la ilusión no conseguía anular cierta inquietud. De los tres, uno resultó ser un tipo sencillo, ávido de conocimiento y algo silencioso.

Era Aitor Carmona. Ni más ni menos que el autor de este libro.

Hoy en día está de moda aprender a seducir. Pero por aquellos años la demostración de valentía que suponía asistir a un taller de un tal EgoLand era colosal. Así que iré describiendo cómo hemos llegado a llamarnos «Padrino» y «Apadrinado».

Reconocer un alma pura entre los millones de personas que te cruzas en la vida no es tarea fácil. Pero hay veces que las miradas son tan transparentes y comunicativas que hasta un ciego puede reconocer virtudes en algunas personas.

Durante aquel taller los tres chicos dieron una lección de cómo ser un alumno perfecto: humildad, apetito vital, valentía, superación y pasión por el esfuerzo. Luego, además, los tres demostraron una gran generosidad con nosotros.

Uno de ellos hablaba con cierta timidez, seguramente eclipsado por sus nervios e ingenuidad, pero la sensación más potente que generaba era que estabas delante de una buena persona. Durante el taller empezó a sentirse cómodo sexualizando las conversaciones con las chicas que nos encontrábamos de forma progresiva. De los tres el que más.

Aitor se relamía como un león al verse a sí mismo cruzando cada uno de los umbrales de atrevimiento y acción que le pedíamos. Nosotros ligábamos a las cohetáneas del lugar de forma gradual y les pedíamos que ellos lo repitieran con otras chicas. Una y otra vez, avanzaban de forma paulatina y constante, aproximándose a sus bocas con más confianza y expectativas de éxito.

Cada centímetro hacia delante suponía un kilómetro en un camino hacia su satisfacción y potencial de conducta.

Aquel curso supuso un antes y un después en nuestras vidas porque la magia y el cariño que se forjó en esos tres días aún siguen vivos por parte de las seis personas que allí concurríamos.

Pasó el tiempo.

Seis meses después volví a Bilbao a dar otro de mis talleres. Apareció por la puerta y ... ¡wow! Parecía una estrella del rock. Había cambiado, entre otras cosas, su forma de vestir. Ahora hablaba con esa naturalidad que le caracterizaba pero con un ingrediente nuevo. Era una seguridad arrolladora. Resulta que el amigo había pasado de aterrarle hablar con chicas a utilizar el estilo directo como base de sus movimientos.

Desde luego, si teníamos que tener un instructor en el norte, tenía que ser este hombre. Alguien que pudiera hablar de transformaciones exitosas en primera persona.

Y así lo propuse por separado:

—Mario, si hay que fichar a gente, este tipo tiene cojones, ganas y talento.

—Aitor, si quieres dedicarte a esto, vente con Mario y conmigo, crezcamos todos juntos. Unidos, en Sexcode, podemos llegar a ser de lo mejor que se haya visto en seducción.

Y así fue como una emocionada mirada entusiasmada me confirmó que empezaba a forjarse un equipo de trabajo que pretendía ser el nido, motor y epicentro de la seducción a lo largo y ancho de la Península Ibérica. De este modo, Aitor y yo fuimos compañeros durante un tiempo.

Él es un tipo claro, directo, propositivo, sin segundas intenciones y asertivo. Algo que se refleja en su estilo al seducir.

Disfruta de su hombría, huye del intento de bajar la autoestima a nadie porque aplica sus principios de seducción también fuera de la cancha con el mundo que le rodea. Es un hombre que rezuma bondad y juego. Porque ser buena persona y ser noble encaja con la picardía, ahora sí, sabia y rica en experiencias.

Aitor me hace sentirme orgulloso, y me siento unido a él con un lazo invisible pero caliente de afecto. Confieso que cada vez que veo su nombre en mi teléfono móvil al recibir una llamada se me ilumina la cara con una sonrisa.

Sé que en él tengo un amigo para siempre.

¡¡¡Suerte, Aitor!!!

## PRESENTACIÓN

Un cuerpo extraño inmovilizaba mi brazo izquierdo, haciendo que no me circulara la sangre. Eso hizo que me despertara.

Abrí los ojos.

Por la intensidad de los rayos de sol entrando por las rendijas de la persiana de mi habitación, debía de ser más de mediodía. Habíamos pasado toda la noche en La Habitación Verde y todavía podía percibir el sabor del ron que habíamos bebido, mezclado con un ligero toque de tabaco de frutas que habíamos fumado en mi cachimba turca. Hice un gran esfuerzo y giré la cabeza para ver qué era lo que obstruía mi brazo. Su melena rubia acentuaba la dulzura de sus rasgos. No hacía ni veinticuatro horas que había conocido a Amaia y ya poseía el privilegio de haber pasado toda la noche conmigo. La miré fijamente y un sentimiento verdadero recorrió todo mi cuerpo. Me apetecía abrazarla e impregnarme una vez más de su fragancia.

De repente alguien abrió la puerta.

—Todo el mundo arriba, he preparado el desayuno.

Alexia era morena, todo fuego y pasión. La conocía desde hacía una semana y hubo atracción sexual a primera vista.

Abracé fuertemente a Amaia, besé desgarradoramente a Alexia y una sonrisa inundó mi cara mientras empezaba a recordar lo bien que nos lo habíamos pasado los tres esa noche. Nos habíamos sentido los protagonistas de una canción de Doctor Deseo, experimentando y dejándonos llevar a través de todos y cada uno de nuestros sentidos, mirándonos, escuchándonos, oliéndonos, saboreándonos y sintiéndonos. Tres locos, una botella de ron, una alfombra, un puñado de velas, incienso, aceite de masajes, el gran Francis sonando de fondo y toda una noche por delante.

Espera, espera, espera...

Mejor empezaré por el principio. Cuando estaba hecho un lío, cuando no sabía qué quería, cuando las quería a todas, cuando no sabía querer ni quererme, cuando todavía no conocía nada de esto ni imaginaba hasta donde podría llegar.

Había tomado una decisión movido por un desengaño. Estaba conduciendo camino a Bilbao y tenía la ilusión de que ese fin de semana me ayudaría a cambiar mi vida. Había salido de una relación a distancia que me había dejado demasiado tocado, al borde del abismo, y en algunos momentos con ganas de saltar a él. Necesitaba una ayuda, un empujón, algo que me hiciera ver las cosas de otra manera y me diera alas para salir del pozo. Me había dado cuenta de que me afectaba demasiado el estado de mi pareja; si ella era feliz, yo también, pero si ella no lo era, yo tampoco. Desconfianza, celos y tristeza eran las palabras que me habían seguido desde hacía un año y eso debía cambiar.

Las casualidades del destino habían hecho que me cruzara con un libro, *Sex Code*, y tras leerlo me di cuenta de que mi estado tenía solución. Poco tiempo después, pensé que lo mejor que podía hacer era asistir a un taller donde se suponía que tres expertos en la materia me mostrarían una nueva senda. Tras pensarlo demasiado, me inscribí en el curso; y ahora allí me encontraba, en mi coche y apunto

de conocer a unos personajes que se hacían llamar Egoland, Wallace y Helio.

El ánimo y la esperanza se distorsionaban con mi frustración interior, que me boicoteaba continuamente. Y, precisamente por eso, me empezaron a acechar mil preguntas y dudas. ¿Todo esto merecía tanto esfuerzo por mi parte? ¿Me había convertido en un *friki*? ¿Estaba loco? ¿En Bilbao me esperaban tres expertos en artes venusianas o tres sicarios con la única misión de quitarme los riñones y venderlos en el mercado negro? Saqué fuerzas de flaqueza, no quise pensar más en la situación y conseguí no dar la vuelta.

En cuanto llegué a Bilbao me dirigí al hotel donde habíamos concretado se impartiría el taller. Entré en el vestíbulo, me senté en una silla de madera y llamé por teléfono a Egoland.

—Buenas tardes, ¿quién es? —me contestó una voz muy agradable y varonil.

—¿Egoland? —respondí muy tímidamente y sintiéndome algo estúpido por llamar a alguien de esa forma.

—Sí, soy yo.

—Me llamo Aitor y estoy en el *hall* del hotel esperándote.

—Perfecto, tío. Danos dos minutos para que terminemos el café y ahora nos vemos. Ciao.

Mi corazón empezó a acelerarse como el motor de un Porsche, ¿dónde coño estaba? ¿Qué hacía yo pagando para que alguien me enseñara a ligar? ¿Habría algún conocido cerca que me estuviera mirando? Mientras me fustigaba mentalmente se abrió la puerta de entrada del hotel y apareció un hombre y un jovencito. El hombre, Egoland, era alto, corpulento, de pelo negro y larga melena, con entradas que dejaban entrever signos de alopecia, tenía gafas de pasta y una llamativa perilla, sus zapatos, pantalones y camisa

me recordaban a algo entre una estrella del rock y un cowboy. El jovencito, Helio, era rubio, delgado, de sonrisa cercana y poseía un *look* descuidado y elegante. Se dirigieron a mí directos como si de alguna manera ya me conocieran, sonrieron ampliamente y me acercaron su mano para poder estrecharla. En ese momento tuve la certeza de que ese fin de semana cambiaría mi vida.

Egoland y Helio empezaron a hacerme preguntas sobre mi vida y lo que esperaba del taller, me escuchaban muy atentamente y anotaban cosas en una hoja de papel. A los pocos minutos llegaron los dos alumnos que faltaban, Pablo y Diego, que más tarde se harían llamar en la *comunidad* Lasek y Jason. Repitieron el mismo patrón con los otros dos chicos y cuando terminaron...

—Bueno, tíos, ahora nos vamos a separar y vamos a ir a la calle a abordar a chicas, queremos veros en acción para saber de qué sois capaces. ¡Ah! Y no os vamos a ayudar en nada, solo vamos a observar —comentó Egoland con una sonrisa cómplice.

Pablo y Diego se fueron con Helio y yo hice lo propio con Egoland. En ese momento empezaron a aparecer todos mis demonios interiores; era de día y yo nunca había intentado ligar con el sol brillando y menos sin una gota de alcohol corriendo por mis venas. No sabía qué decir ni cómo actuar. Egoland por su parte caminaba por la calle como un león en la sabana y no mostraba ni pizca de nerviosismo.

—Tranquilízate, tío, que no pasa nada. Vamos a entrar en esta tienda y verás qué bien te sientes después de la primera interacción —me comentó Egoland con un tono paternalista.

Y así fue, exactamente como él me lo dijo. Las manos me sudaban y ni siquiera recuerdo lo que le dije a la primera chica de lo atacado que estaba, pero cuando regresé donde Egoland para contarle lo sucedido algo había cambiado en mí. Una explosión de adrenalina había inundado mi cerebro;

acababa de probar una droga muy dura y me había enganchado, esta mierda era muy buena, necesitaba volver a probarla. H&M, Zara, Springfield... Entramos en varios establecimientos probando una y otra vez el diurno. Hacía mucho tiempo que no me sentía tan vivo y a la vez tan hombre.

Al día siguiente llegó Wallace, el tercer experto en seducción del taller. Era moreno, más bien bajito y un poco rellenito, tenía la mirada de pícaro y ojos de buena persona.

—Buenas tardes, chicos, soy Wallace y es un honor para mí estar aquí y haberme invitado el propio Egoland a compartir con vosotros mis conocimientos —su acento asturiano le delataba.

Toda la tarde de aquel viernes nos la pasamos metidos en un apartamento donde Egoland, Wallace y Helio nos dieron una clase teórica magistral de cómo funciona el mundo de las artes venusianas. Muchas de las cosas eran de pura lógica, pero nunca me había parado a pensarlo; y otras eran toda una revelación para mí. Durante las cuatro horas que duró la clase, no paramos ninguno de los alumnos de tomar notas, reírnos y alucinar con las historias de estos tres genios. ¿Dónde había estado metido yo hasta entonces? Por fin me daba cuenta de la vida que había ahí fuera. Y además entendía mucho mejor la forma de actuar de las mujeres, y me daba cuenta de que detrás de sus actos presuntamente extraños había una justificación.

A la noche llegó la práctica nocturna, y antes de entrar en los *pubs* los tres *cracks* nos explicaron cómo funcionaba la dinámica de sala; el mensaje era claro: debíamos convertirnos en los reyes del pub, bailando, riéndonos y siendo el centro de todas las miradas. Dicho y hecho, la dinámica de sala funcionaba a la perfección, estos tíos sabían, y en ese instante éramos los amos de la sala. Wallace desde la distancia se dio cuenta de que me estaba costando escalar con las chicas, no llevaba las conversaciones al terreno sexual;

así que vino para ayudarme, me dio unos cuantos consejos y me dijo «observa». En ese momento presencié una escena que me hizo romper con todo lo que había visto hasta entonces. Wallace se acercó a una chica, cruzó tres frases con ella y... *BOOM*, empezaron a besarse.

Esa noche a penas pude dormir recordando todo lo que había experimentado. Todos mis castillos de creencias se derrumbaban a mis pies. Era como una especie entre realidad y ficción. Más tarde entendí que realmente estaba siendo partícipe de la gran revolución sexual masculina, aunque yo todavía no lo sabía.

El tercer y último día fue una mezcla de sentimientos. Por un lado estaba muy feliz porque había entendido la situación y todas mis piezas se habían organizado. Por otro lado, estaba muy agradecido a estos tres locos (Egoland, Wallace y Helio) por revelarme esta maravillosa y valiosísima información. También me sentía eufórico al verme como un hombre nuevo y mucho más poderoso. Y, por último, un poco triste porque habíamos creado unos lazos muy bonitos y especiales entre todos y no sabía si volvería a verlos.

Al igual que dice una estrofa de una conocida canción de El Canto del Loco, comencé a emprender un viaje sabiendo que acababa de conocer a mi nuevo YO, y éste era mucho más atractivo que el anterior.

*Voy haciendo mis planes  
voy sabiendo quien soy  
voy buscando mi parte  
voy logrando el control*

\*\*\*\*\*

Han pasado varios años desde aquel punto de inflexión... Ahora soy yo el que ayuda a cambiar la vida de los hombres que me siguen impartiendo talleres o dando pequeños consejos a través de Facebook o Twitter. Fruto de mi experiencia, tanto en el terreno de la docencia como de mis propias vivencias, desarrollé un curso que se ha convertido en un auténtico éxito. ¿Confías en mí? Te mostraré un nuevo mundo, un universo paralelo al que tú has vivido hasta ahora, y debes estar mental, física y sexualmente preparado.

¿Estás listo? Pues allá vamos. Aquí comienza...

## *SEDÚCELAS DE DÍA*



## ENTRANDO EN *SEDÚCELAS DE DÍA*

*Puede que no me vea capaz de escalar el Everest.  
Pero, ¿tengo alguna excusa para no dar el siguiente paso?*

Mario Luna.

Érase una vez un canario amarillo, precioso y reluciente que vivía en una jaula de metal. Sus dueños se portaban muy bien con él. En invierno le ponían un radiador eléctrico para que no pasara frío. Siempre tenía alpiste en su comedero y agua limpia en su bebedero. Además, le habían instalado un columpio en el interior de su jaulita para que pudiera hacer ejercicio y divertirse en los momentos de tedio. Disponía de todo lo que necesitaba y se consideraba un pájaro afortunado y feliz.

Una vez a la semana, siempre haciéndolo coincidir con los sábados, su dueño le limpiaba su habitáculo y durante el tiempo que lo hacía lo soltaba por el salón y dejaba que por lo menos en ese instante pudiera extender sus alas y sacara a la superficie su verdadera naturaleza, volar.

Durante ese tiempo, Hodei, que así se llamaba nuestro protagonista, conectaba con su auténtica esencia, ganaba en autoestima y hacía que se agudizaran todos sus sentidos. Nunca había experimentado sensaciones parecidas que le hicieran sentir tan ave, tan animal, tan libre, tan salvaje. Desde aquel momento algo cambió en él. Se seguía sintiendo muy seguro dentro de su jaula, pero ahora fantaseaba durante la semana sobre todo lo que podría hacer el sábado siguiente.

Se convirtió en una maravillosa rutina, cada penúltimo día de la semana era como visitar un balneario. Era un canario nuevo. Poco a poco y sin darse cuenta demasiado fue ampliando las miras. Se fijó en que la habitación donde le dejaba volar su dueño poseía unas ventanas que daban al exterior. Desde ellas podía verse un inmenso prado verde esperanza, unos robles viejos y frondosos y un enorme cielo azul por el que cabalgaban varias palomas blancas y muy atractivas. En ese instante algo en su interior se transformó y, sin poder hacer nada al respecto, una fuerza sobrehumana le obligaba a estar continuamente pensando en volar ahí fuera y conocer a estas palomas tan sumamente elegantes.

A partir de entonces, su semana pasó a ser todo un dilema. Quería salir de su jaula, de su casa, para conocer lugares y pájaros nuevos. Pero, por otro lado, no deseaba renunciar a todo lo que poseía por si la jugada le salía mal y perdía todo.

Pensaba, pensaba y pensaba, pero estaba muy lejos de actuar, y cuando llegaba el día de su recreo no hacía ni la mitad de cosas de las que deseaba por miedo a lo desconocido.

«¿Qué habrá ahí fuera?» «¿Qué me podrá pasar si un día me escapo por la ventana?»

El canario empezó a darse cuenta de que vivía limitado, que tenía mucho más potencial del que su mentalidad podía asumir. Y, para colmo, llevaba varios años viviendo con su dueño. Éste se portaba muy bien con él y le daba mucha pena tener que decirle adiós y emprender un viaje sin la persona que lo había visto crecer.

¿Qué debía hacer Hodei? Luchar por un sueño, aun a riesgo de no conseguirlo; o seguir viviendo como hasta ahora, que por otro lado no estaba tan mal. Un harén de palomas blancas, o la tranquilidad que le daba su dueño. Volar a decenas de metros del suelo por ese cielo tan azul que había contemplado desde la ventana, o balancearse en su columpio cuando se encontraba aburrido. Beber en un manantial

de agua cristalina, o hacerlo en el bebedero de su jaula. Ser para el resto de su vida un canario domesticado, o escuchar a su verdadera naturaleza y convertirse en un halcón salvaje.

Parece muy fácil decidir qué debía hacer nuestro pequeño protagonista, ¿verdad? Probablemente estés pensando que debía escaparse y luchar por aquello que ansiaba. Que se arriesgara. Que solo se vive una vez y que debería ir a por todas. Y me parece muy correcto tu planteamiento. Pero, ¿y tú? ¿Qué quieres hacer con tu vida? Es mucho más sencillo poder decidir sobre la de los demás que sobre la nuestra. ¿Vas a ser de los que regalan consejos que luego no aplican, o de los que predicán con el ejemplo?

Si tú y tu rutina sois capaces de identificaros con Hodei y su dueño, respectivamente, debes seguir leyendo este libro hasta el final. Tengo muchas cosas importantes que contarte que te ayudarán a encontrar una nueva realidad.

Camareros, profesores, agricultores, banqueros, mecánicos, informáticos, médicos, estudiantes... Todos suelen llegar a mí con historias muy diferentes pero con un nexo de unión: quieren cambiar su vida. Durante el transcurso del taller viven en un sueño; se acercan a ser la persona que siempre han deseado, y lo mejor de todo es que *Sedúcelas de día* les da la oportunidad de no despertar del mismo.

Todos viven esperando que algo, un golpe de suerte, les haga cambiar su destino y se conviertan en protagonistas de su película. Y aquí se empiezan a dar cuenta de que ese día ha llegado.

*Sedúcelas de día* es el resultado de miles de horas de esfuerzo y dedicación. Además, como practicante de la filosofía *kaizen* (mejora constante), intento que el curso cambie continuamente y se convierta en toda una experiencia extra-sensorial para sus asistentes.



# EL PODER DE LA MÚSICA

*La música debe hacer saltar fuego en el corazón del hombre,  
y lágrimas de los ojos de la mujer.*

Ludwig Van Beethoven.

Hay una cosa que tiene quedarte totalmente clara, la vida no funciona como realmente son las películas o como cuentan las canciones. Y si la tuya es así, tienes un problema. Precisamente ese fue uno de mis mayores *handicaps*. Darme cuenta de que nadie merece mis lágrimas; entender que en vez de lamentarme y sufrir debía ponerme en pie y continuar luchando. En una frase: vivía enamorado de la idea del amor que nos hacen ver tanto en canciones como en películas.

Lo que intento transmitirte no es que dejes de escuchar canciones o de ver películas tristes o que nos lanzan mensajes negativos, NO, es más, a mí me encantan. Mi intención es que no las tomes como referentes y sepas diferenciar fantasía de realidad o aquellas cosas que le harán bien a tu inconsciente de las que no.

Por ejemplo, el grupo maño Amaral tiene una canción que verdaderamente es una maravilla, pero no deberías tenerla entre tus referentes de valores. Entre las innumerables frases tristes, tiene una que merece ser reseñada.

*Sin ti no soy nada, una gota de lluvia mojando mi cara...*

¿Cómo que sin ti no soy nada? ¿Cómo puede ser que, si te falta alguien, pienses que no podrías seguir adelante?

Desecha esa idea. Una vez escuché una cita que puede aplicarse en esta situación: «Nadie merece tus lágrimas, y quien las merece nunca te hará llorar». Tenemos que tener dignidad y querernos y, aunque haya cosas que nos duelan, cosa que es normal, no podemos caer en la sumisión.

Otro ejemplo de canción con mensaje muy desaconsejable es el siguiente. Esta frase se puede escuchar en un tema de Álex Ubago, un famoso cantautor vasco:

*Y ahora morirme no sería más desgracia que perderte para siempre.*

Drástico, fulminante y estoy totalmente en desacuerdo con su contenido. Es una frase demasiado dura. No se puede comparar nuestra vida, la posesión más hermosa que tenemos, con que una mujer nos dé calabazas y se vaya por donde ha venido. Es cierto que podemos estar enamorados y quererla demasiado, pero nunca debemos hacerlo más que a nosotros mismos.

Pondré un tercer ejemplo, aunque si te fijas a partir de ahora son infinitos los temas que existen con mensajes tan deprimentes y tristes. Esta vez le toca a Rosana, una cantautora canaria, que por cierto me gusta mucho su música, pero eso no la exime de haber elegido una canción suya para decodificarla:

*No te vayas nunca porque no puedo estar sin ti. Si tú no estás aquí me quema el aire.*

La oración habla por sí sola, y, si vas entendiendo mi forma de pensar, ya sabrás lo que te voy a decir. Hay veces en las que encontramos a seres que nos dan un brillo especial, que nos transmiten un nuevo aliciente a nuestra vida. Pero bajo ningún concepto debemos llegar a imaginar que no podremos volver a vivir sin ellos. En una escena de la película *Romeo y Julieta* del director Baz Luhrmann, el actor que encarna a Mercucio, el fiel y malogrado amigo de Romeo, le da

un consejo de oro a éste: *Si el amor es duro contigo, sé duro con él. Si te pincha, pínchalo y... ¡húndelo!*

Y, en contraposición con todo lo que te acabo de exponer, le harías un gran favor a tu inconsciente si te interesaras un poco más por canciones con mensajes positivos. No abundan tanto como las pesimistas, pero las hay. Y te pondré ejemplos:

Gloria Gaynor interpretó una canción conocida por todos, con un ritmo frenético y que lanza un mensaje de superación en momentos malos. Se titula *I will survive*, y es toda una maravilla:

*Mientras sepa como amar, siempre estaré viva...*

*Tengo toda la vida por vivir, tengo todo mi amor por entregar...*

*¡Sobreviviré!*

Otro tema con mucho ritmo y que es prácticamente un clásico es *You get what you give*, de New Radicals; tiene una letra inspiradora y que invita a la reflexión a la vez que al baile:

*Cuando cae la noche y no puedes encontrar la luz, si sientes que tu sueño se está muriendo, sostente duro. Tienes la música en ti...*

*No te rindas, tienes una razón para vivir. Sólo recibes lo que das.*

Ahora le toca el turno a uno de los grandes grupos españoles, el Dúo Dinámico. Poseen un tema arrollador, motivador y con mucha fuerza. Da igual lo que suceda en tu vida, siempre hay una salida:

*Me volveré de hierro para endurecer la piel. Y aunque los vientos de la vida soplen fuerte, soy como el junco que se dobla pero siempre sigue en pie. Resistiré para seguir viviendo, soportaré los golpes y jamás me rendiré.*

*Resistiré* es una canción titánica, te carga de ilusión, de ganas de vivir, de libertad, convirtiéndote en alguien indestructible.

Y, cómo no, *Imagine*, de John Lennon, para muchos es la mejor canción de toda la historia y para tener tan ostentoso título es de obligado cumplimiento poseer una letra ejemplar:

*Imagina que no hay países, ni nada por lo que matar o morir. Que tampoco hubiese religiones. Imagina a la gente viviendo la vida en paz.*

Cuando suena *Imagine* lo mejor que puede hacerse es callar y escuchar.

MÚSICA se define como «el arte de combinar los sonidos de la voz humana, o de los instrumentos, o de unos y otros a la vez, para crear un determinado efecto».

Debido a su gran capacidad para hacernos entrar en diferentes estados de ánimo, la música ha sido utilizada siempre en el cine maximizando y dando fuerza a determinadas escenas. Una canción bien elegida en un determinado momento, puede hacernos llorar desconsoladamente, enamorarnos como quinceañeros o sobrecogernos como si la misma muerte viniera a buscarnos. Nunca hubiera sido lo mismo la mítica escena de la ducha de *Psicosis* sin ese sonido de fondo atronador, que te hacía sentir a ti mismo las puñaladas hundiéndose en tu cuerpo. Al ver el largometraje de Hitchcock es lógico que estemos en el sofá de nuestra casa relajados y apacibles, pero, en el momento de la escena en cuestión, entramos en un instante de tensión y sufrimiento que nos hace vivir mucho más intensamente la película. ¿Y qué es lo que ayuda a provocarnos ese estado? Aparte de la imagen, la música.

¿Y qué hay de *Rocky*? En la película protagonizada por Sylvester Stallone hay una escena en la que sale entrenándose para el gran combate final mientras suena una música

excitante que nos hace meternos de lleno en el papel del boxeador. Le podemos ver corriendo con un chándal gris, haciendo flexiones, sufriendo y golpeando pedazos de carne a modo de saco de boxeo en un congelador industrial. Finalmente aparece subiendo las escaleras de una plaza y, al llegar a lo más alto, levanta los brazos como si fuera campeón del mundo. Tras ver este grandioso momento te sientes Rocky Balboa aunque sea por un instante, partícipe y héroe de la obra, y gran parte de culpa, vuelvo a decir, es de la música.

En *Ghost*, por ejemplo, aparece la protagonista, Demi Moore, haciendo un jarrón de barro mientras escucha una canción en su tocadiscos; éste cambia de tema, aparecen The Righteous Brothers con su *Melodía desencadenada*, entra en la acción el protagonista, Patrick Swayze, sentándose detrás de ella, y comienza una de las escenas más pasionales, sensuales y románticas del cine. Caricias, besos, gestos de complicidad y placer; y es como si el tiempo se detuviera haciéndote recordar experiencias personales pasadas, disfrutándolas interiormente y entendiendo que lo verdaderamente importante no cuesta dinero.

El baile final de *Dirty Dancing* lo protagonizan una pareja con mucho gancho, un *chico malo* en el que se pueden entrever las características de un auténtico líder de la tribu y una chica vulnerable pero muy fuerte a la vez. Mueven sus caderas con mucha complicidad creando unos movimientos arrebatadores, haciéndonos partícipes de su gran esfuerzo hasta lograr el objetivo deseado, bailar magistralmente bien. En la culminación de la escena vemos al protagonista sostener en el aire a su homónima femenina, mientras suena una música mágica. Te dejas llevar, te embriagas de ritmo y te metes en el papel imaginándote en un baile universitario haciendo lo mismo.

El fatídico final ya ha sucedido y, de una forma similar a como se vieron el día de la cena en primera clase, Rose

y Jack vuelven a reencontrarse en el reloj del barco. Pero esta vez es distinto, todos los pasajeros son espectadores de la escena y rompen a aplaudir cuando los protagonistas de *Titanic* se besan; todo ello, cómo no, con la grandiosa banda sonora oyéndose de fondo.

El cine está plagado de ejemplos como estos que nos hacen ser conscientes del poder que la música tiene en nuestra vida.

En P.N.L. (Programación Neuro-Lingüística), llamamos *anclaje* a un proceso mediante el cual un estímulo externo se asocia con una conducta que se desea adquirir. Y, conociendo esto, te daré dos pistas que podrás utilizar en tu día a día para sacar mejor rendimiento a tus citas y a tu actitud para con la seducción diurna:

A partir de hoy, cada vez que tengas una cita con una mujer, intenta tener un CD con música para escucharlo de fondo. Pero, eso sí, no dejes al azar la elección de los temas que compongan el CD, ¿por qué? Porque deben ser canciones que ella pueda volver a oír cuando tú no estés presente. Te lo explico de otra forma... Quedas con una chica en tu casa para ver una película, o vais en tu coche a algún lugar para tomar un café, y de pronto empieza a sonar una canción del grupo que está de moda en el momento. La cantas, bailas y la haces partícipe de tu actuación, os reís y pasáis un buen rato. Al ser una canción de un grupo de moda, ella volverá a escucharla bastantes más veces, ¿y qué pasará cuando lo haga? Se acordará de ti y del momento tan bonito que le hiciste pasar. Esto mismo también es aplicable a momentos de romance. Por ejemplo, mientras haces el amor apasionadamente con ella, mientras le das un masaje relajante, mientras le susurras palabras atrevidas al oído, o sencillamente mientras os besáis. La ecuación es sencilla:

Canción de moda + Acto en el que ella se sienta protagonista  
= Recuerdos de ti prolongados en el tiempo

Otro consejo que debo darte es que antes de salir a ligar escuches música motivadora que pueda darte fuerza y aliento. Que te proporcione un estado anímico óptimo y te apetezca salir a comerte el mundo. Una vez que ya estés en la calle practicando, vincularás ese gran momento al tema escuchado; y la próxima vez que lo oigas, como por arte de magia, entrarás en ese estado y te apetecerá ir a hablar con mujeres. Precisamente esto es lo que suelo hacer en mis talleres. Durante los ejercicios prácticos que realizamos, ponemos música actual y con mucho ritmo; entramos en un círculo y en una rutina de pasión, fuerza y motivación. Cuando pasan los meses y los alumnos se encuentran en cualquier lugar de su ciudad y de repente suena la canción del taller, ¿qué pasará por su interior? Muchos recuerdos, muchas vivencias, mucha inspiración y una fuerza sobrehumana que les empuja a tener que cerrar con teléfono o con beso con una desconocida en ese preciso instante.



# JUEGO INTERNO

*No vemos el mundo tal y como es.*

*Vemos el mundo tal y como somos.*

Immanuel Kant

*Juego interno* es la parte del juego que se centra en nuestros valores, actitudes, creencias y, en general, en todo aquello que nos permite generar una realidad interior atractiva.

La primera cosa que debes empezar a hacer es cultivar tu juego interno, tu percepción de la vida en general y crearte unos cimientos fuertes y sólidos que más tarde darán estabilidad a toda tu PERSONA. Si bien el juego interno es algo de capital importancia para toda tu interpretación de la vida, se puede decir que para la práctica de la seducción diurna es algo imprescindible, ya que durante ésta todas tus deficiencias se pueden percibir de una forma más evidente que durante la noche. Por eso te aconsejo que trabajes mucho tu visión general sobre el mundo que te rodea.

¿QUIÉN ERES?

Esa fue la primera pregunta que me hizo EgoLand cuando le conocí. Y yo ahora te la hago a ti...

¿Quién eres?

¿Realmente te conoces?

No tengo ni idea de a qué te dedicas, ni sobre qué temas tienes conocimientos. Puedes saber sobre matemáticas, sobre filosofía, sobre automoción, sobre medicina, sobre informática, sobre psicología, sobre derecho, sobre cocina, sobre industria... y puedes ser una auténtica eminencia en esos campos, o puede que no, pero tengo que decirte que por mucho que sepas de alguna cosa, siempre, repito, SIEMPRE, habrá alguien que sepa más que tú. Ahora viene la parte buena, hay algo de lo que nadie, repito, NADIE, sabe ni sabrá más que tú. Ese tema del que tú eres el rey es TU PERSONA. Parece muy obvio, ¿verdad? Pero nadie sabe ni sabrá más de ti que tú.

Haz un ejercicio de reflexión y respóndete a las siguientes preguntas:

¿Qué te gusta?

¿Qué te excita?

¿Qué te asusta?

¿Qué te disgusta?

¿Qué puedes perdonar?

¿Qué no perdonarías nunca?

¿Qué quieres en la vida?

¿Eres feliz?

...

¿Eres capaz de responder a estas preguntas sinceramente con facilidad? Si tu respuesta es SI, ¡enhorabuena! Te conoces muy bien y eso es muy bueno porque hay muy poca gente que tiene un conocimiento pleno de su persona. Si tu respuesta es NO, te recomiendo alguna cosilla. Por ejemplo te pido encarecidamente que empieces a invertir tiempo en ti. Dedicar tiempo a pensar y a reflexionar tranquilamente sobre tu vida, sobre lo que has hecho hasta ahora y sobre lo

que quieres hacer, sobre si estás haciendo todo lo posible por ser feliz, sobre si realmente eres feliz ahora mismo... Dedícate tiempo y mímate, descúbrete y explora tus sentidos. Date tiempo, conócete y gústate. Porque, amigo, si tú mismo no te conoces ni te mimas, no esperes que nadie lo vaya a hacer por ti. Conociéndote logras la llave de tu sabiduría, y una vez lograda ésta puedes empezar a exigir qué es lo que quieres y lo que no quieres en tu vida. Y, aunque te parezca mentira, muy pocas personas tienen esa conciencia de sí mismas.

Conócete y cree en ti mismo. Te repito lo mismo, todo empieza desde nosotros, desde nuestro estado mental y desde nuestra confianza en nosotros. No esperes que nadie confíe en ti si ni tú mismo lo haces. Del mismo modo, *si no te seduces ni a ti mismo, no esperes seducir a nadie*. Ahí fuera están deseando que les des razones para dejar de confiar en ti y si no tienes un marco sólido y fuerte date por perdido.

Hasta que no empieces a confiar en ti mismo, no tendrás una vida propia. Porque es así, sencillamente, si no confías en ti, no pienses que vas a lograr aquello que anhelas. Piensa en los triunfadores que nos rodean, piensa en todas esas personas que han logrado ser lo que querían, en los que han tomado las riendas de sus vidas, ¿crees que no tenían confianza en ellos? ¿Crees que el destino o la fortuna les ha dado todo lo que tienen o lo que son? ¡Olvida esa idea! La confianza que tengas en ti te puede revelar de una forma muy certera lo que eres ahora mismo y sobre todo en lo que te convertirás.

Detente.

Relájate.

Reflexiona sobre tu vida.

Reflexiona sobre quién crees que eres.

¿Piensas que eres un triunfador, que eres una persona que no sabe si lo logrará pero que seguramente va a llegar

hasta las últimas consecuencias sus cometidos; o por el contrario piensas que eres una persona apresada en su vida, que no sabe muy bien qué quiere, que vive esperando un golpe de suerte que le haga cambiar su vida porque él mismo no tiene narices de hacerlo?

Debo contarte algo. Las personas continuamente nos estamos comunicando con nosotros mismos, nos hablamos, nos decimos lo que pensamos de tal o cual cosa, nos comentamos lo que creemos que somos, nos decimos que esa cosa seguro que sale mal, o nos decimos que no somos capaces de hacer tal o cual cosa.

Quiero que sepas que del mismo modo en que tú te comuniques contigo mismo será todo lo que consigas en esta vida. Es decir, si continuamente te das mensajes pesimistas y negativos, no pienses ni de lejos que vayas a lograr todo aquello que te propongas. Ahora bien, si te lanzas mensajes de optimismo, te sabes motivar, te das aliento en tus momentos bajos, además de ser más feliz, estoy seguro de que lograras aquello que te propongas.

#### EJEMPLOS DE MENTALIDAD TRIUNFADORA

No te conviertas en lo que piensas que eres, conviértete en lo que quieres llegar a ser.

Y para ello debes empezar a cambiar desde la base, desde tu interior. Cambia la forma de comunicarte contigo, cambia la forma de ver la vida. Sabemos que en la vida hay momentos buenos y momentos malos; lo que diferencia a una persona optimista de una pesimista es que, en los momentos malos, uno ve una oportunidad de cambio, mientras que el otro se queda pensando en lo desgraciado que es y la mala suerte que tiene.

Un ejemplo de persona optimista y triunfadora es Yelena Isinbayeva. Esta joven de tan solo 28 años, a día de hoy ya es campeona olímpica, mundial y europea de salto con pértiga. En el año 2009 ya ha batido 26 veces el récord del mundo; 14 al aire libre y 12 en pista cubierta. Ha sido elegida 3 veces mejor atleta del mundo. Le han concedido 2 veces el premio Laureus a la mejor deportista del mundo y es premio Príncipe de Asturias del deporte. Pues bien, tras su fracaso en la actuación en los mundiales de atletismo de Berlín 2009, concedió una entrevista a una radio española y hacía las siguientes declaraciones:

Ha sido una pena lo que ha sucedido, aunque no sé muy bien sus causas. Quizá debe ser así para poder conseguir después mayores triunfos [...].

La verdad es que me considero la mejor del mundo porque, si no lo hiciera, no creo que hubiera podido llegar tan lejos. [...]

Nunca he tenido ídolos, siempre me centré en mi persona, siempre confié en mis posibilidades. En este mundo todos somos diferentes, por eso debemos fijarnos en nosotros mismo y demostrarnos que podemos hacer lo que nos proponemos sin ser el reflejo de nadie.

¿Conoces a Nick Vujicic? Yo no lo conocía hasta que vi unos vídeos suyos por internet. A simple vista podríamos decir que su vida es una tragedia y digna de la mayor de las lástimas. No se sabe debido a qué causa, Nick nació sin brazos ni piernas; durante el embarazo no fue detectada su anomalía y en el momento de nacer los médicos se quedaron asombrados. Él da las gracias todos los días porque no se pudo detectar lo que le pasaba hasta que nació, ya que, de lo contrario, hubieran animado a su madre a que abortara. Hoy en día, con tan solo 24 años, Nick es un prestigioso orador motivador que habla a cerca de un millón de personas de todo el mundo, construye escuelas, hospitales y orfanatos en el tercer mundo y además es un gran inversor de

bienes raíces y de bolsa. Quiero que observes este ejemplo como un claro caso de motivación y de creer en tus posibilidades. Nick, a pesar de nacer con unas limitaciones físicas exageradas, explotó su fuerza interior, no se dio pena y se puso manos a la obra hasta llegar a lo que hoy en día es. Y es que, como muy bien apunta Nick Vujicic, «Amo el hecho de que, por encima de todo, puedo darle al mundo algo que los demás no pueden».

Sergio Scariolo es uno de los principales entrenadores del panorama baloncestístico actual. Ha dirigido a equipos punteros como el Baskonia, Real Madrid o incluso a la selección española. Pues bien, en una entrevista hizo unas declaraciones de las que se puede sacar una gran enseñanza:

En la carrera de un deportista de éxito puede haber un 70% de victorias frente a un 30% de derrotas. Dependiendo de cómo viva y se enfrente a ese 30%, podrá volver a recuperar o no el 70% de victorias.

¿Crees que los grandes deportistas que hay o ha habido no sufrieron derrotas? ¿Crees que Rafal Nadal, Fernando Alonso, Pau Gasol, Miguel Indurain, Alberto Contador, Michael Jordan o Lance Armstrong nunca han probado el sabor amargo y crudo del fracaso? ¿Crees que los mayores expertos en seducción de habla hispana como Mario Luna o Ego Land, han tenido una vida perfecta sin ninguna caída? La diferencia es que estas personas poseen una mentalidad triunfadora. Y, aunque tengan sin sabores, éstos no les impiden levantarse y continuar de nuevo con su batalla.

## EL PODER DEL PENSAMIENTO

No pienses tanto, acuérdate de que un porcentaje muy elevado de todo lo que pensamos durante el día no sirve para nada. Céntrate en los pensamientos y reflexiones que

te pueden ayudar a conocerte o a cambiar algo y olvídate de todo lo que no sirve. Por así decirlo, saca toda la basura de tu cabeza y entonces te darás cuenta de hasta donde puedes llegar. Sé que es más fácil decirlo que hacerlo, lo sé. No conozco la edad que tienes, pero entiendo que llevas una inercia adquirida de muchos años y cambios, así no se pueden lograr de la noche a la mañana, pero toma el hábito y poco a poco te saldrá de una forma más y más natural.

Disfruta de tu ahora, de lo que está pasando en cada momento que vives. El pasado es historia y el futuro lo vas a crear tú mediante tu ahora. No digo que te olvides totalmente de tu pasado y de tu futuro, pero no le hagas tanto caso como a tu ahora. El pasado nos da la experiencia para ser sabios del ahora; mientras que el futuro nos da la motivación para disfrutar del camino. El ahora es tu vida, lo es todo, es lo único que existe y es lo único que se puede disfrutar.

*No hay más eternidad que este mismo instante*, dice Doctor Deseo.

Si estás en constante lucha interna entre tus creencias y tus emociones, entre tus miedos y tus pasiones, ríndete. Deja de luchar con tu mente. La rendición te desahoga y te proporciona libertad para actuar.

Como dice Tyler Durden en la película *El club de la lucha*, «únicamente cuando se pierde todo somos libres para actuar».

En consecuencia, rendición es libertad.

Quédate con la idea de que las verdaderas batallas se libran en nuestro interior. Nosotros somos muchas veces nuestro peor enemigo, así que, si nadie te ha puesto la barrera, no lo hagas tú. Hay una frase de la cual se pueden sacar muchas conclusiones y describe a la perfección todo esto: Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, recuerda que tienes razón.

Grábatela a fuego en tu memoria y reflexiona sobre su contenido.

#### LOS MIEDOS Y LA FELICIDAD

Libérate de los malos pensamientos, deja de dar vueltas a tus temores y tus miedos porque no conseguirás nada más que alimentarlos y hacer que sigan ahí, limitándote y destruyéndote. Deja de pensar y límitate a actuar y a fluir, deja que las cosas salgan por sí mismas.

Quiero hacerte una pregunta, ¿tienes miedos? Y cuando los tienes, ¿cómo actúas o qué haces? Te voy a exponer mi punto de vista en este tema y luego haz lo que creas más conveniente.

Todo el mundo tiene miedos, ya que es una respuesta emocional de supervivencia, y a través de ellos nuestro cerebro nos recuerda los peligros. El problema reside en que esta *alarma* se ha quedado antigua y desfasada en un mundo como este, donde no tenemos ninguna amenaza de muerte según salimos de casa. La época de los grandes depredadores se quedó atrás. En consecuencia, es una herencia que debemos saber llevar. También he de decir que para curarte tienes que querer hacerlo y estar convencido de que se puede. Sé que lo que te voy a decir es muy simple, pero te aseguro que es la mejor manera de vencer tus miedos:

**¡ACTÚA!**

Sí, eso es, actúa y sencillamente el miedo desaparecerá. Los miedos que tenemos son a cosas desconocidas y, como bien dice la sabiduría popular, es peor pensarlo que pasarlo, entonces actúa. Al actuar lo que haces es enfrentarte a lo que temes; lo conoces y entonces te das cuenta de que no es tan terrible como imaginabas, y por arte de magia el

miedo se disuelve. Ahora me puedes preguntar, ¿y si no desaparece? No importa, has actuado, has sido valiente, consecuente, y has dado síntomas de madurez y pese a todas las dificultades sigues ahí de pie y no hay nada ni nadie que pueda derribarte.

Lánzate, experimenta y, sobre todo, siéntete vivo.

En un momento de la película *En busca de la felicidad*, el protagonista, interpretado magistralmente por Will Smith, le da un consejo a su hijo que vale su peso en oro:

Nunca dejes que alguien te diga que no puedes hacer algo, ni siquiera yo, ¿vale? Si tienes un sueño tienes que protegerlo; las personas que no pueden hacer algo por sí mismas desearán que tú tampoco puedas hacerlo. Si seas algo... ve y consíguelo.

Una de las cosas que me ayudó mucho fue darme cuenta de que la felicidad no es un fin, es un camino. La verdadera felicidad reside en el proceso.

Continuamente todos estamos tentados por miedos o inseguridades que nos limitan y no nos dejan sacar nuestro mejor yo. Empezar un viaje, embarcarnos en un negocio, cambiar de trabajo, hablar con una mujer, estudiar una carrera, curso u oposición, aprender un idioma... A lo largo de nuestra vida pueden ser decenas o incluso centenas de proyectos que por miedos, inseguridades o simplemente pereza dejamos aparcados haciendo que solamente en nuestro pensamiento puedan ser reales. Quiero que seas consciente de una cosa: tú eres el mayor responsable de tu vida. Ahora me gustaría compartir un pequeño truco que lo llevo aplicando desde hace años:

Primeramente os pondré en antecedentes. Mi abuelo por parte de madre se llama Paco. Es un hombre ágil para su edad, le gusta mucho andar, disfrutar de su familia y del buen vino. Por los años que le tocó vivir tuvo que trabajar mucho y muy duro para sacar a su familia adelante pero eso

no le impidió estar siempre al día y ser una persona muy cultivada. Pues bien, cada vez que quiero hacer algo y por miedos o pereza no me atrevo a llevarlo a cabo, me imagino teniendo una conversación con mi abuelo Paco en la que él siempre termina diciéndome:

—Si yo hubiera nacido en tu época y tuviera tu edad...

En ese momento me doy cuenta de que nunca voy a ser más joven que hoy, que vivimos en una sociedad donde nunca las personas habían tenido tantas oportunidades y de que yo soy el responsable de mi vida.

Solo tú puedes salvarte, porque solo tú eres dueño de tu vida y de todo lo que pasa de tu piel hacia dentro. Encuentra la serenidad, encuentra tu identidad, encuentra tu camino y empieza a recorrerlo; pero sin prisas, aunque sin pausas. Anda ligero, pero detente a respirar el aire puro que inunda tus pulmones.

La felicidad es un estado, es decir, es algo que sucede en tu interior, o sea que no busques fuera lo que está cerca; está tan cerca, que la mayoría de las veces no se puede apreciar.

Recuerda que te sentirás de la misma forma que interpretas lo que sucede a tu alrededor.

#### RECIBES LO QUE DAS

Siguiendo el principio de menos es más, puedo decirte que los pequeños gestos de tu día a día te mostraran el lugar donde reside la felicidad y el verdadero amor. Una sonrisa a un desconocido, un buenos días al llegar a cualquier lugar, cederle el paso a los peatones en un paso de cebra, no enfadarse cuando estamos conduciendo porque nos toquen el claxon...

Los pequeños detalles son los que dan ese valor añadido a las personas.

Mira con ojos nuevos cada cosa que hagas durante el día e ilusiónate como si realmente fuera la primera vez que las haces.

¿Cuándo fue la última vez que le dijiste algo bueno a una persona? Hagamos un trato, te propongo una filosofía de vida y tú a cambio la pruebas, estoy seguro de que serás más feliz. Normalmente las personas sabemos perfectamente qué cosas buenas y malas tiene alguien, desgraciadamente casi todo el mundo le recuerda a su prójimo sólo lo malo. Es como si nos fastidiara reconocer que alguien tiene algo bueno; y yo me pregunto, ¿por qué? ¿Orgullo? Tras leer el libro, ¿está lleno su cubo? Me di cuenta de que es mucho mejor, tanto para quien lo dice como para quien lo recibe, agradecer a los demás comentándoles cualquier cosa buena que tengan.

Inténtalo.

Si quedas con un amigo y lleva una camisa preciosa, díselo. Si llegas a tu trabajo y tu compañero se ha echado una colonia nueva y huele genial, díselo. Si un conocido tuyo va al gimnasio muy a menudo y tiene un cuerpo musculado y bonito, díselo.

Con este pequeño gesto estarás contribuyendo a que tengamos un mundo mejor y puede que seas propuesto para el próximo Nobel de la Paz. Además, soy de la opinión de que en la vida recibes todo lo que das, si das amor, recibirás amor por todas partes.

Es una acción pequeña, pero con ella te convertirás en una fábrica de hacer personas felices. Harás un poquito más feliz a quien se lo digas y, por consiguiente, al decirlo y notar que haces el bien, tú también serás un poquito más feliz. Y no acaba ahí la cosa, quiero que sepas que no hay nadie más Alfa que alguien que reconoce lo Alfa que son los demás. O

sea, que de cara a la gente serás un Líder de la Tribu, y eso, por si no te has dado cuenta, es muy bueno para ti.

¿Te gusta experimentar? ¿Probar cosas nuevas? Te propongo algo... Es una práctica que, a priori, es inofensiva, inocente y sin ninguna repercusión, pero después de 30 días, cuando la termines, te darás cuenta de que acabas de comprobar algo muy revelador y puede que cambie tu forma de ver la vida, de proyectar tus emociones al mundo y de comportarte con todo lo que te rodea.

*Experimento: Coge una cazuela y pon a cocer 2 partes de arroz, por 5 de agua. Cuando el arroz esté cocido y listo (suele tardar unos 20 minutos en cocinarse), prepara dos botes exactamente iguales e introduce en cada uno de ellos un puñado del arroz que tenemos en la cazuela. Después tapa los botes y coloca en uno de ellos un cartelito con un mensaje positivo, por ejemplo GRACIAS; y al otro bote ponle otro cartelito pero esta vez con un mensaje negativo, por ejemplo IDIOTA. Todos los días, durante un mes, coge cada uno de los botes por separado y al arroz con el mensaje positivo dile algo bonito, «Gracias, arroz, te estoy muy agradecido por ser como eres», mientras le envías un estado de ánimo positivo; por el contrario, al otro bote dile algo feo y desagradable, «Idiota, eres un arroz muy desgraciado y no me gustas», mientras a su vez le envías muy malas vibraciones. Al cabo de 30 días te darás cuenta de lo que pasa; el arroz del mensaje bueno y al que hemos mimado tendrá un aspecto amarillento, mientras que el arroz del mensaje malo y al que le hemos enviado muy malos ánimos tiene un aspecto negro, podrido y con un olor nauseabundo.*

El arroz no piensa, ni siente, ni puede hablar, ni se enamora, pero en cualquier caso parece ser afectado por nuestras palabras y nuestras emociones. Esto puede cambiar nuestra percepción de las cosas, ya que de primera mano experimentarás que eres capaz de cambiar la realidad

simplemente proyectando tu estado de ánimo hacia un ser inerte. Además, siempre se ha dicho que cuando les hablas y cantas a las plantas crecen más fuertes y están más bonitas; ahora todo tiene sentido, ¿verdad? Imagínate entonces la repercusión que tenemos en una persona con nuestros enfados, nuestros insultos, nuestros malos deseos o nuestra envidia.

Las emociones y sentimientos negativos son naturales y siempre aparecen en las personas, o sea que no intentes negarlos; pero lo que sí puedes hacer es reconocerlos cuando aparezcan para luego dejarlos de lado, en un rincón oscuro, para que no puedan sabotearte ni dominarte.

Como síntesis final de este punto te contaré que, en una ocasión, no me acuerdo donde, leí una frase que me impactó; desde entonces intento que sea uno de los pilares que rige mi vida. Aquí te la dejo y espero que le saques todo el jugo que tiene:

La sonrisa es la distancia más corta entre dos personas.

#### LIMITA TU DISPONIBILIDAD

Socialmente, ¿qué está más valorado, las lentejas o el caviar? ¿Ir de vacaciones a un lugar remoto de Japón o conocer los encantos de Villarriba o Villabajo?

En nuestro mundo lo escaso o lo inaccesible es lo más apreciado; así que reduce tu presencia, pero, cuando estés, que sea al 100% y para dejar huella. El principio que corrobora esta idea es el de menos es más; no digas con una frase lo que puedes decir con una palabra; no digas con una palabra lo que puedes decir con un gesto; no digas con un gesto lo que puedes decir con un beso; es decir: menor esfuerzo, mejor resultado.

La ciencia reafirma esta reflexión: la dopamina es un neurotransmisor asociado a la motivación y a la búsqueda de un objetivo. Si surgen obstáculos para la relación, los sentimientos se intensifican. Percibir la adversidad aumenta la producción de dopamina en el cerebro.

Si queremos seducir, debemos tener mejores cosas que hacer que seducir.

No te vuelques demasiado en las mujeres. Ten siempre tu parcela y dedícate a cultivar más actividades y a realizarte como individuo. Estarás más fresco espiritualmente y construirás Fuentes de Valor (FdV) que jugarán a tu favor cuando estés entre féminas.

Mario Luna me enseñó que las mujeres buscan ganadores, personas que se entusiasman y creen en lo que hacen. Que ante la primera cosa que aparece en su vida, por muy bonita que parezca, no dejan de lado sus pasiones. Tu tiempo es muy valioso, así que da a cada actividad lo que se merece, y cuando a ella todavía no la conoces, estás invirtiendo en algo que no sabes si merecerá la pena. Poco a poco, paso a paso. No estés dispuesto a sacrificar nada de lo que ya tienes por alguien que todavía no conoces.

Limita tu presencia, rodéate de un cierto halo de inaccesibilidad y como por arte de magia te convertirás en una especie de imán para las mujeres

## MORALIDAD AVEN

Tras leer este libro, empezarás a tener una conciencia de la seducción y del desarrollo personal más avanzado. Podrás hacer cosas que antes no podías y notarás cambios que te conducirán hacia una vida más poderosa.

¿Has visto la película *Spiderman*? En un momento del

largometraje, el tío Ben tiene una conversación con Peter, el protagonista, y le comenta lo siguiente:

«Un gran poder conlleva una gran responsabilidad».

Esto mismo te lo digo yo a ti. Así que aplícate el cuento y sé consecuente con tus actos. Que puedas seducir a muchas mujeres no quiere decir que debas hacerlo con cualquiera. Para que lo entiendas mejor, voy a contarte algo que me sucedió:

Una noche conocí a una chica encantadora y muy atractiva, os puedo asegurar que era una autentica preciosidad. Y sin más dilación empecé a jugar con ella. A los pocos minutos le comenté que quería conocerla mejor y que sería una buena idea que me diera su teléfono; ella me contestó que estaba comprometida y que la semana siguiente se iba a casar. Tras esto, no me asusté ni salí corriendo, sencillamente me limité a continuar desplegando mi juego.

Al final terminó dándome su número y pidiéndome que la llamara porque quería volver a verme.

Al día siguiente, cuando me desperté, me di cuenta de que no debía llamarla. Era una chica a punto de casarse y yo no sentía nada especial por ella.

Con esto intento explicarte que somos mucho más que unos simples seductores. A partir de ahora eres un autentico AVEN, o por lo menos eso debes pensar, y no puedes ir por ahí rompiendo parejas y destrozando vidas gratuitamente.

También he de decirte que ninguna mujer tiene dueño, y que si hubiera sentido algo genuino por esa mujer lo hubiera intentado; este no era el caso, y de haber seguido jugando, habría sido producto de mi ego, simplemente intentar acostarme con ella por el simple hecho de ser un reto.

Sabemos de lo que somos capaces y no tenemos que demostrarnos nada, por eso te recomiendo que tengas una escala de valores y ante todo respetes la cita:

«Un gran poder conlleva una gran responsabilidad».

Hazla tuya y serás una gran persona.

#### ACTITUD SELECTIVA

Debemos entender por selectivo la capacidad de saber elegir entre varias opciones para quedarnos con la mejor para nosotros. Y esa debe ser la actitud que debes fomentar, acostumbrarte a elegir siempre lo mejor para tu vida, no te conformes con menos.

Por ejemplo, cuando salgas de casa o cuando te despiertes por la mañana, hazlo siempre con tu mejor sonrisa.

Cuando estés hablando con una mujer, o simplemente interactuando con cualquier persona, elige siempre las palabras adecuadas.

Cuando vayas al supermercado a hacer la compra, escoge el mejor género.

Cuando vayas a comprarte ropa o estés pensando qué ponerte hoy, elige la prenda que te haga sentir más atractivo.

En el ámbito laboral, igual, decántate por el trabajo que te haga estar más realizado.

Del mismo modo, en el amor piensa que no vale cualquier mujer para estar a tu lado, haz que la agraciada sea aquella que te hace sentir especial y te hace experimentar emociones maravillosas.

Muchas personas nunca han desarrollado la capacidad de DECIDIR y pienso que es muy importante no quedarnos con lo primero que aparezca delante de nuestras narices. No seas narcisista, pero sí un poco egoísta y empieza a tener la maravillosa manía de pensar un poco más en ti.

## PRACTICA ARTES MARCIALES

He crecido viendo las películas de Bruce Lee, Jean Claude Van Damme o Chuck Norris en un video VHS que teníamos en casa de mis padres. Eso hizo que mi pasión siempre fuera practicar artes marciales, aunque por los avatares del destino nunca había tenido oportunidad de hacerlo. Los años pasaron pero no me decidía a intentarlo, hasta que por fin un gran desengaño amoroso provocó que me diera cuenta de que debía mimarme y realizar todas aquellas cosas que me hicieran feliz. Y, cómo no, conocer el camino de las artes marciales era la primera de la lista. Sin dudarle un instante me inscribí en el gimnasio de mi barrio y empecé a practicar *kick boxing*. Me gustaba, me relajaba, me excitaba y hacía que controlara más mis emociones. Lo que pasó entre las artes marciales y yo fue un amor a primera vista, un verdadero flechazo; me enamoré de su estructura y de su filosofía.

Las artes marciales son un sistema de lucha basados en una cultura y una ciencia milenaria. Cada pelea comienza y finaliza con una reverencia a nuestro oponente, haciendo que prevalezcan en todo momento los valores de respeto y humildad. Te ayudan a mantener un control sobresaliente sobre tu mente, eliminando cualquier vestigio de pensamiento negativo; de esta forma se cambian los «eso es imposible» o «yo no soy capaz» por los «manos a la obra» y «vamos a por todas».

Las artes marciales te proporcionan equilibrio en tus movimientos ya que te enseñan a controlar tu centro de gravedad, el de tu contrario y el centro del combate; pero, de la misma manera, el equilibrio se ve reflejado en tu vida convirtiéndote en todo un guerrero perfectamente centrado.

Paralelamente se desarrolla una gran fuerza de voluntad, fruto de aguantar entrenamientos tremendamente exigentes. Aumenta tu capacidad de sobreponerte a la adversidad y de adaptación a cualquier situación

Cuando empecé practicar artes marciales, la última parte de cada clase, estaba dedicada a realizar combates entre los asistentes. Recuerdo la primera vez que me puse cuerpo a cuerpo con un chico, estaba muy nervioso y no sabía recibir ni dar ningún golpe. Al cabo de varios meses no podía pasar una semana sin ir a entrenar y hacer un combate. Me sentía muy vivo y, después de cada sesión, cualquier problema que tenía apenas me importaba. Debajo de mi ropa solía tener siempre alguna magulladura, golpe o moratón, signos inequívocos de los impactos que recibía en el gimnasio. Pero al mismo tiempo cada vez poseía un carácter más formado y una mente más poderosa que me hacían sentir como alguien invencible interiormente.

Cultivo las artes marciales como disciplina y forma de vida, ya que su base y fin es mejorar constantemente, enriquecer nuestro espíritu y, en definitiva, que seamos mucho mejor personas.

#### GRAVEDAD INFINITA

La Ley de la Gravedad *es la atracción que actúa entre objetos materiales aunque estén separados por grandes distancias.*

Extrapolando dicha ley al terrero seductivo podemos hacer una gran analogía y decir que aquel que tiene una realidad más fuerte y sabe comunicarla o transmitirla mejor tiende a arrastrar al resto.

Por ejemplo, el mundo siempre ha tenido líderes, personas con sólidas convicciones que han sabido guiar y hacer creer a la humanidad. Desde los más influyentes y atemporales como Buda o Jesucristo, hasta ídolos del deporte como el gran boxeador Muhammad Ali, pasando como no, por Martín Luther King o Gandhi.

Después de varias décadas, la gente sigue recordando las hazañas de Ernesto Che Guevara y su mítico «prefiero morir de pie que vivir arrodillado». De los que hoy estamos vivos, nadie lo ha conocido en persona, pero su visión sigue estando muy viva y es inspiración para muchos. De esta forma, toma total sentido una de sus frases más conocidas:

«Podrán morir las personas, pero jamás sus ideas».

Líder no es un título honorífico, es un estado transitorio y hay que ganárselo. El verdadero líder debe serlo ante todo de su persona, encauzando y llevando a buen término sus objetivos.

Las nuevas generaciones deben conocer el legado de estos personajes tan carismáticos. Entender qué hicieron y cómo sus firmes creencias rompieron barreras hasta llevar al mundo a ser lo que hoy es. De ninguna manera viviríamos en esta sociedad si alguien no hubiera imaginado el planeta así. Da igual en la época que estemos, se ven muy pocos héroes auténticos, transgresores, leales u honrados, y nuestro deber es conocerlos y saber quiénes fueron. De esta manera, también entenderemos perfectamente el principio que te expongo, gravedad infinita, primero lo imaginas, luego crees en ello, aprendes a comunicarlo y el resto se ven arrastrados hacia tu realidad.

## ¿CUÁNTO TIEMPO DEDICAS A CRECER?

*¿Cuánto tiempo dedicas a crecer?* Así tituló Ariel Guerrero el artículo que me dio el pistoletazo de salida, inspirándome para escribir las siguientes líneas. Recuerdo que después de leerlo me quedé varios minutos mirando al vacío, en silencio y reflexivo. Todo lo que había escrito nuestro compañero era muy profundo, se merecía mucho más análisis del que aparentemente podía imaginarse. En el siguiente apartado intentaré ampliar de alguna forma lo ya expuesto en el citado artículo.

Nos damos de vez en cuando sesiones de solárium para tener una piel bronceada y bella. Nos echamos cremas anti-arrugas o anti-ojeras para conservar un rostro terso, juvenil y descansado. Usamos blanqueante dental para tener una dentadura y una sonrisa sana, impoluta y muy *sexy*. Nos aplicamos loción anti-caída para lucir un cabello poblado y sano. Vamos al estilista para poseer una imagen sofisticada y actual. Nos depilamos, vamos al gimnasio, nos compramos ropa de marca, relojes caros y, de vez en cuando, hasta nos damos algún que otro caprichito si nos encontramos un poco decaídos.

¿Y sabes qué? Me parece maravilloso. No voy a soltarte el rollo diciendo que somos unos frívolos y que solo pensamos en el físico. No. Es muy importante querernos, cuidarnos, gustarnos y gustar a los demás. Pero mi pregunta es la siguiente:

¿Cuánto tiempo te dedicas a crecer?

Dedícate tiempo a crecer interiormente, a emborrachar tus sentidos de información y experiencias que te hagan evolucionar y ser más grande. Prestar atención a los pequeños detalles. Valorar tu situación y el momento en el que te encuentras; AQUÍ Y AHORA. Viajar y conocer lugares nuevos empapándote de sus gentes y la cultura autóctona. Leer, ver películas o escuchar música deteniéndote en cada palabra, en cada sonido o en cada fotograma, apreciando todos los

rinconcitos de la obra. Descifrar y entender qué nos puede enseñar cada persona que se cruza en nuestro camino. Ponerlos al día laboralmente, siendo competitivos y haciendo cursos, *masters* o estudiando una carrera. Dedicar tiempo a tu vitalidad; hazte un chequeo médico, ve al dentista o al oftalmólogo.

Es muy fácil caer en la trampa de cuidar solo nuestro aspecto físico y olvidarse del resto de facetas de nuestra persona, como nuestro currículum, nuestra salud o nuestra experiencia de vida. Crecer es mucho más que dejar que pase el tiempo. Es saborear cada sorbo, es adquirir conocimiento a través de la teoría y de la experiencia.

Estas deficiencias de crecimiento personal son a menudo la base de muchas inseguridades y falta de autoestima en un gran número de personas. Esta es la conclusión que he podido desarrollar después de ver en mis cursos como alumnos con aparentemente cantidades ingentes de valor se derrumbaban y eran dominados por sus miedos.

Crece, madura, camina hacia la plenitud y no dejes nunca de tener ganas de más.

#### CITAS PARA REFLEXIONAR

Como ya sabes, en este libro comprimo todos mis años de estudio y experiencia para que puedas aprovecharte. Durante todo este tiempo he encontrado y he escrito frases que me han seguido muy de cerca, ya que me parecen muy acertadas y merecedoras de unos instantes de reflexión. Te las expongo en una lista, pero dedícales todo el tiempo que se merecen para encontrarles todo su sentido.

*Teoría de la realidad dominante. Si tú te lo crees, ella y todos se lo creen.* Aitor Carmona Gómez

*No le des tantas vueltas a las cosas. El mundo no es tan complicado. ¡Simplifica tu vida!* Aitor Carmona Gómez

*De todas las mujeres que haya en tu vida, que ninguna sea más ni menos que tú.* Aitor Carmona Gómez

*No se vive celebrando victoria, sino superando derrotas.* Ernesto Che Guevara

*Es mejor ser rey de tus silencios que esclavo de tus palabras.* William Shakespeare

*El sexo es lo más divertido que puede hacerse sin reír.* Woody Allen

*El hombre da ternura para recibir sexo, la mujer de sexo para recibir ternura.* Anónimo

*No hay nada imposible para quien se encuentra convencido.* Paulo Coelho

*No tengas miedo a convertirte en aquel que quieres ser. ¡Lucha por tus sueños!* Aitor Carmona Gómez

*El hombre más poderoso es el que es dueño de sí mismo.* Séneca

*No cuentes los días, haz que los días cuenten.* Muhammad Alí

*Solo una cosa vuelve un sueño imposible, el miedo a fracasar.* Paulo Coelho

*Todos somos aficionados. La vida es tan corta que no da para más.* Charles Chaplin

*Yo no te estoy enseñando nada, solo te ayudo a que te conozcas a ti mismo.* Bruce Lee

*La miel más dulce empalaga con su propia dulzura, por lo tanto, ama con moderación. (Romeo y Julieta)* William Shakespeare

*Si de todos modos hay que pensar, por qué no pensar a lo grande.* Donald Trump

*Disfruta hoy, es más tarde de lo que crees.* Proverbio Chino

*Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces, pero no hemos aprendido el arte de vivir juntos como hermanos.* Martin Luther King

*Mis deseos son órdenes para mí.* Oscar Wilde

*No hay nada que un hombre no sea capaz de hacer cuando una mujer le mira.* Alejandro Casanova

*Mi ocupación principal fue siempre cultivar el goce de mis sentidos; nunca tuve otra más importante.* Giacomo Casanova

*El hombre que conquista a diez mil hombres en batalla no es un héroe tan grande como aquel que se conquista a sí mismo.* Buda

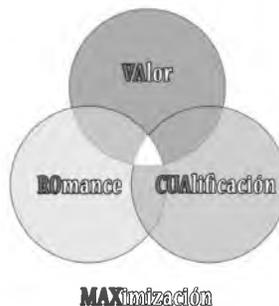
*Solo hay dos animales a los que realmente temo; el primero es un hombre fanático, el segundo es una mujer despechada.* Aitor Carmona Gómez



# MAX-VA CUARo

Max-VaCuaRo Secuenciado. Este es un método científico diseñado para entender y sacar mejor provecho a las relaciones heterosexuales hombre-mujer, además de ser la herramienta que utilizo para dar explicación a tus preguntas y sobre la que pivotan todos mis talleres, foros o seminarios.

Las artes venusianas son a las artes marciales, como el Max-VaCuaRo es al Jeet Kune Do (arte marcial creada por el gran Bruce Lee). Por lo tanto, podríamos decir que toda mi teoría se basa en el Max-VaCuaro, el arte marcial del amor, que fue creado por Mario Luna.



Como se puede apreciar en la imagen, nuestra metodología se basa en cuatro estados: Maximización, Valor, Cualificación y Romance. Y cuando son capaces de unirse y solaparse, es el momento en el que una interacción tiene éxito. Yo intentaré mostrártelo desde el punto de vista que nos atañe, la seducción diurna.

## MAXIMIZACIÓN

*La MAXIMIZACIÓN tiene como misión fundamental poner y mantener a tu objetivo en un estado favorable durante la escalada. Y, a la vez, neutralizar cualquier objeción que pueda presentarse.* Mario Luna (Sex Crack)

Muy bien, una vez definido el término, te pondré un ejemplo en el que la maximización puede respirarse en el ambiente; y, sabiendo jugar las cartas, lograr de una forma más natural y sencilla la escalada.

¿Creéis en los lugares magnéticos? Sí, aquellos sitios que cuando estás en ellos sientes buenas vibraciones. Uno de los rincones de mi piso es así. Ha sido visitado por muchas personas y todo el que entra tiene el mismo sentimiento. Dejadme que os cuenta la historia de La Habitación Verde.

Corría el verano de 2007 y quería emplearlo en visitar y conocer algún país europeo y, hablando con mi amiga y compañera de viajes, Esther, decidimos que Turquía podía ser una gran elección. Y así fue, desde el momento en que pisé el suelo de Estambul percibí un país mágico, maravilloso y con un gran encanto. Durante dos semanas conocí una tierra que merece la pena y una sociedad que me pareció entrañable. Y estando allí fue donde nació una idea: cuando me fuera a vivir solo a mi piso, una de las habitaciones la decoraría siguiendo la estética turca.

La llamo La Habitación Verde porque sus paredes son una mezcla de verde y ocre. El suelo está cubierto por una alfombra de pelo largo y sobre ella están situados una mesa negra de pocos centímetros de altura, dos camas tailandesas, una de seda verde y la otra de color negro, y varios cojines.

Cuando me siento estresado y agobiado por la rutina, una de las cosas que me gusta hacer es prepararme un té de manzana o de canela como los que probaba en Turquía, meterme en La Habitación Verde, apagar la luz y encender unas velas, poner incienso, tumbarme en una de las camas tailandesas y cerrar los ojos mientras escucho a Sezen Aksu de fondo inundando todos y cada uno de los poros de mi piel con su espectacular música. Todavía hoy cuando hago esto, soy capaz de sentir que estoy en Estambul paseando por los alrededores del Bósforo con el sol poniéndose en el horizonte, de verme junto a un grupo de derviches danzando y girando con su aura mística, de adentrarme en el interior del palacio Topkapi o de contemplar la majestuosidad de la Mezquita Azul en un día soleado. Por Dios, me estremezco sólo de pensarlo. En esos momentos puedo reencontrarme con mi esencia, con mi identidad y darme cuenta de que cualquier quebradero de cabeza que podamos tener no tiene ninguna importancia, que la vida es corta y que debemos movernos por el amor y llenar nuestro tiempo de buenas obras y grandes experiencias.

Ahora imagina que en vez de estar solo en mi habitación estoy con una mujer espectacular. Automáticamente, por el lugar en el que se encuentra y lo que está sucediendo, entraría en una situación propicia para iniciar la escalada. Eso es Maximización.

Como ya hemos dicho, la maximización tiene como eje fundamental poner a la mujer en estado favorable a la escalada. Los ejemplos arriba expuestos pueden servirnos a la hora de imaginarnos a qué lugares llevar o qué cosas

hacer durante una cita para que nuestro objetivo encuentre un estado anímico que nos beneficie. Pero para llegar a una posible cita hay que pasar ciertas cribas; y la primera será los primeros momentos de la interacción con una total desconocida. Durante la seducción diurna, no es tan complicado como a priori pudiera parecer, lograr que la chica se maximice. El consejo es muy sencillo, pero demasiado complejo a la vez: ACTITUD. A las féminas podemos compararlas con un espejo. Si estamos nerviosos, ellas se mostrarán nerviosas, si estamos asustados, ellas se asustarán; pero si, por el contrario, nos encontramos seguros, confiados, elegantes, sonrientes, seductores... ellas se sentirán a gusto, con un estado favorable, y darán luz verde para que puedas seguir avanzando. De ahí lo que te he dicho en el capítulo Juego Interno: para ligar de día tenemos que disponer de una ACTITUD 100% correcta para con el juego. Esto es como el *puenting*, no existen las medias tintas, o te lanzas del puente en una caída libre de 80 metros hacia abajo o te quedas en casa pensando en lo que pudo ser y no fue.

## VALOR

La mayoría de las sensaciones nos llegan a través de la vista. Aquello que no tiene un aspecto atractivo prácticamente lo desechamos sin darle una oportunidad. Vivimos en una sociedad de consumo y exigimos productos con fondo, pero aún más con forma. Aunque lo seas, si no lo pareces, no sirve de nada. Y eso, es precisamente el valor: la forma en que eres percibido por el resto.

*Todo aquello que forma parte habitual en ti y que, de ser conocido por una chica, sería percibido como una expresión de Valor, es una FdV. Mario Luna (SexCrack)*

Cocinar, bailar, hacer magia, hablar un idioma, estudiar una carrera universitaria o ser poseedor del título, practicar artes marciales, cantar, conocer los secretos de la quiromancia, saber dar masajes, tener dotes de líder, hacer deportes de riesgo (*puenting*, paracaidismo...), saber hacer juegos malabares, saber besar bien... son buenos ejemplos de Fuentes de Valor.

En primer lugar te contaré que cultivar FdVs debe serte muy útil a ti, como persona, porque te enriqueces, porque te cultivas, porque generas una versión optimizada de ti, porque te hace sentir más seguro, porque te encuentras más preparado y porque tendrás más oportunidades.

Además, al igual que una empresa necesita tener un valor añadido en el mercado, es decir, que aporte algo distinto al mero producto o servicio que ofrece, tú deberás prepararte para ser una caja de sorpresas, poseer FdVs que te hagan mucho más interesante, mucho más atractivo y que, en definitiva, hagan que la moneda se decante a tu favor.

Sé distinto, fomenta tus exclusividades y aquello que te hace sentir *raro* porque no eres como los demás, voltéalo y haz que sea algo succulento y que te defina.

No juegues con lo que no tienes; pero lo que poseas, explótalo, y lo que deseas conseguir, cultívalo.

¿Y qué hay del valor que percibe de nosotros una mujer durante el juego diurno? Esta es una de las grandes bazas con las que juega un seductor durante el ligue de día, EL VALOR. ¿Por qué? Porque, normalmente, en el juego nocturno las chicas no valoran en exceso el esfuerzo invertido por los hombres cuando se les aproximan, ya que no están haciendo nada excepcional. Todas las noches intentan ligar con ellas entre 10 y 15 como tú. ¿Pero qué hay durante el día? ¿Cuántos se les acercan para ligárselas? Solamente aquellos que disponen de cantidades ingentes de valor y seguridad. Solamente los elegidos. Los que están

preparados para tocar el cielo. A partir de hoy, TÚ. Y eso te desmarca del resto.

## CUALIFICACIÓN

Es sábado por la noche y, como tantas otras, has salido a pasártelo muy bien en compañía de tus amigos. Pero, sin saber muy bien el origen, una extraña sensación pulula en el ambiente. Mientras le das un trago a tu copa preferida, notas que un susurro femenino y muy acogedor llega a tus oídos como si fuera música celestial.

—Hola, guapo. Quiero conocerte.

Te giras y te das cuenta de que todas tus súplicas han sido escuchadas. Tu mito sexual, tu amor platónico, una de las mujeres más exuberantes del mundo, el deseo que siempre has pedido a los Reyes Magos. Es ella, sí, Scarlett Johanson delante de tus propias narices; y, encima, te está diciendo que quiere conocerte. Te quedas oji-plástico, no reaccionas. Y ella, vuelve a comentarte algo más al oído...

—Vámonos a mi hotel, quiero que tengamos sexo durante toda la noche. ¡Vámonos ya!

Entonces, cuando todo marchaba a las mil maravillas, pasa algo. Tu cabeza empieza a funcionar. Te das cuenta de que no entiendes nada. La mujer que siempre has querido, y así, sin más, ella desea tener sexo a toda costa contigo. ELLA, que simplemente haciendo sonar sus dedos podría tener a actores, modelos y estrellas del rock besando sus pies, se vuelve loca y quiere acostarse contigo. Algo raro está pasando... Miras otra vez la copa que estabas tomando para saber si es realmente tu bebida o te han echado algo que te hace alucinar. Te acercas a escasos milímetros de la guapa Scarlett para detectar un posible fallo en el supuesto disfraz

de algún o alguna bromista. Pero no, todo parece real. Examinas todos los rincones y ángulos del bar para detectar dónde puede estar ubicada la cámara oculta. Pero tampoco la encuentras.

Entonces, ¿qué es lo que está pasando?

La respuesta es muy sencilla, CUALIFICACIÓN.

¿Qué es lo que has hecho para que la preciosa Scarlett Johanson quiera hacer el amor apasionadamente contigo? Resulta poco creíble y absolutamente nada valorado un premio tan desproporcionado teniendo en cuenta el esfuerzo que has invertido. Y eso, amigo mío, es lo que se preguntan todas y cada una de las mujeres cuando algún desconocido se acerca a ellas y demuestra interés. ¿POR QUÉ?

La Cualificación es la justificación de nuestra atracción hacia ella. Me explico cómo intuyes que es, qué ha hecho, qué ha dicho, cómo se ha comportado, cómo te ha hecho sentir... para que te muestres interesado en ella. O dicho de otra forma: POR QUÉ quieres su teléfono, besarla o directamente, acostarte esta noche con ella.

Antes o después, durante la escalada, ella buscará una cualificación admisible y, si no la encuentra, todo le sonará a chino y estarás perdido. ¡Ah! Y algo sumamente importante es que *su premio* debe ir en sintonía con *su inversión*. Por ejemplo, no puedes sobarle desgarradoramente las tetas si su único mérito ha sido tener unos ojos bonitos. Me entiendes, ¿verdad?

No lo olvides, compañero, la cualificación es la piedra filosofal de la seducción; y es la que diferencia a un seductor de un gran seductor o AVEN (Artista Venusiano). A partir de ahora, una de tus misiones será hacerla sentir única, detectando y reconociendo sus exclusividades. Aquellas cualidades físicas, psíquicas o conductuales que la hacen especial. Y supongo que ni que decir tiene que no debes mentir; todas

las mujeres saben perfectamente cómo son, y si le dices que te encanta «su mirada penetrante» y casualmente es una chica estrábica, se pensará que te estás riendo de ella.

## ROMANCE

Ayer te tiraste toda la tarde haciendo ejercicio y cuando llegó la noche no pudiste pegar ojo por un dolor en tu rodilla derecha. Así que, cuando te levantas por la mañana decides ir a la consulta de tu médico para que le eche un vistazo. Cuando llegas al ambulatorio te dicen que el doctor Segura se ha jubilado, pero que en su lugar ha empezado a trabajar una médica nueva, la señorita Ana Montero. Te sientas en la sala de espera sin doblar la pierna para no forzar. Sale Ana y pronuncia tu nombre, es tu turno. Entrás en su despacho, cierras la puerta y mientras le comentas lo que te pasa te fijas en que es una mujer de unos 40 años, con curvas vertiginosas y una cara que no es del todo agraciada. Te das cuenta del morbo que te genera la situación, aunque debes admitir que tu nueva doctora no es lo que se puede llamar un «mito sexual». Tiene buen cuerpo pero es muy fea.

Cuando terminas tu explicación, te dice que te quites los pantalones, se acerca a tu pierna derecha y empieza a palpar tu rodilla. Después de un par de minutos tocándola, te comenta lo siguiente:

— Puedo recetarte pastillas para la inflamación y el dolor, pero yo soy partidaria de métodos naturales y ecológicos, por lo tanto, voy a proceder a practicarle lo que, a mi juicio, es el mejor remedio para este tipo de dolencias, UNA FELACIÓN.

Este ejemplo es una maravillosa fantasía sexual masculina. Cualquier hombre estaría encantado en ser paciente de

*Ana y sus métodos*, aún cuando ésta, como ya hemos dicho, no es del todo una mujer preciosa. Pero, ¿y si la historia fuera al revés? ¿Si el médico se llamara por ejemplo Pedro y la paciente Rosa? ¿Tendríamos el mismo final feliz o Pedro sería denunciado por guarro y depravado?

Las mujeres, a diferencia de nosotros, van más allá. Necesitan pensar que el encuentro no será solamente sexual. No les gusta sentirse utilizadas y deben encontrar un vínculo con el hombre. Algo, que a nivel instintivo le comunique que no desaparecerá a la primera de cambio.

¿Recuerdas la película *Titanic*? El barco se acaba de hundir y todo el océano se encuentra sembrado de pasajeros intentando nadar para sobrevivir. Pues bien, el protagonista en esta situación tan al límite y caótica, cuando están todos a punto de morir de frío y solo existe una maderita para subirse a ella y así flotar sobre las gélidas aguas, es capaz de ofrecérsela a la chica que ama, aun cuando sólo la conoce de tres días.

El romance tiene como objetivo proyectar un vínculo verdadero con la mujer, ofreciéndole, a un nivel instintivo o no, tu capacidad protección y asistencia.



# MARKETING, KAIZEN Y MEJORA CONTINUA

*Uno de los pilares es saber vender nuestro producto.*

*El otro es mejorarlo hasta el infinito y más allá.*

Vitoria, taller SexAtreiu, febrero 2011.

Podríamos definir el *marketing* como el conjunto de técnicas y prácticas que hacen aumentar el comercio favoreciendo el intercambio entre dos partes para que ambas resulten beneficiadas.

Teniendo como premisa este concepto, parece muy acertado vincular la seducción con el *marketing*. A fin de cuentas, cada uno intenta vender su producto lo mejor posible para que alguien se interese por él.

Un ejemplo puede ser el siguiente. Una conocida marca internacional de café estaba buscando una imagen para su nueva campaña publicitaria, alguien que fuera capaz de transmitir los valores de sofisticación y elegancia. El elegido fue el actor estadounidense George Clooney. Tras una fuerte campaña en televisión con George como imagen, se produjo un BOOM en el sector, haciendo que en las Navidades de ese año, las cafeteras de dicha marca llegasen a agotarse en muchos comercios de todo el mundo.

¿Qué es lo que pasó? ¿En aquel momento nos gustaba más el café que unos meses antes? La respuesta es NO. sencillamente, fuimos presa de una fuerte y cuidadosamente pensada campaña de *marketing*. Es decir, a parte de ofrecer al cliente un producto de primera categoría, supieron cual

era la forma correcta de vender su café. Cuando unimos CALIDAD con MARKETING solamente podemos dar lugar a una cosa: VENTAS.

La lección primera es una *conditio sine qua non*; debes creer, confiar y saber a ciencia cierta que lo que ofreces es algo original y de calidad. Si no piensas de verdad que tu producto es competitivo, difícilmente podrás transmitir al cliente (objetivo) todo lo que vales.

¿Y qué pasa si no confías ni crees en el producto que quieres vender? Es decir, ni confías ni crees en ti, en tus posibilidades, en todo lo que vales o lo que eres capaz de ofrecer a la gente.

Te contaré algo sobre mí... Yo no nací como soy ahora, tuve que ir reinventándome a mí mismo. Tuve la ayuda de los más grandes, es cierto, y eso provocó que mi cambio se acelerara; pero tuve momentos en los que me encontraba solo, en los que no confiaba en mí, en mis posibilidades ni en todo lo bueno que tenía para dar. Finalmente entendí que debía hacer algo al respecto y terminé por diseñar un pequeño truco que me ayudó a la hora de ser consciente de la gran persona que soy.

¿Qué piensa mi madre de mí? Ese es el gran secreto, entender que no hay persona en el mundo, a parte de nosotros, que más nos conozca que nuestras madres. Si no llegan los resultados deseados quizá sea culpa de nuestra campaña de *marketing* (de nuestro juego), no del producto en sí.

De todos modos, como todo ámbito de nuestra vida, tenemos que estar sujetos a cambios con el objetivo de mejorar y no anclarnos, de esta forma, en el pasado. Todas las actividades o disciplinas deben estar vivas para poder, de este modo, CRECER.

Una estrategia que puede ayudarnos en nuestro proceso de calidad total es la conocida como PDCA o Círculo de

Deming, Plan, Do, Check, Act (Planificar, Hacer, Verificar y Actuar). Esta técnica se basa en cuatro pasos bien diferenciados, formando entre ellos una espiral de mejora inevitable.

Plan ⇔ Planificar

El primer paso se basa en QUÉ queremos mejorar y cuáles serán los objetivos hacia donde queremos ir. También es muy importante CÓMO vamos a lograr dichos objetivos. Es decir, qué procedimientos o tareas aplicaremos para lograrlo.

Do ⇔ Hacer

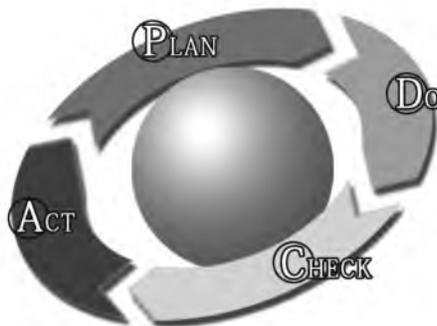
Ejecutar todo lo definido en el movimiento anterior.

Check ⇔ Verificar

Comprobar si estamos realizando los objetivos y tareas que definimos previamente. Dicho de otra forma, la posible deriva ocasionado del primero al segundo paso.

Act ⇔ Actuar

En el último espacio, realizamos un ajuste de objetivos del propio proceso, para acercarnos de nuevo a una nueva Planificación (P).



KAIZEN es otra metodología de mejora continua, cuyo origen es Japón. Es una filosofía milenaria poseedora del eslogan: «¡Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy!».

KAI = Cambio  
ZEN = Bueno

} MEJORA CONSTANTE

改善

KAIZEN es una doctrina en la que se utilizan los logros obtenidos como punto de partida de la siguiente mejora. Para comenzar a aplicar progresos es indispensable saber dónde nos encontramos y hacia dónde queremos ir. Además, no debemos obsesionarnos con conseguir grandes o radicales cambios, ya que el perfeccionamiento puede originarse en cualquier sitio. Incluso, en los más insignificantes. Pequeños avances dan lugar a mayúsculos avances.

Para llevar a cabo toda esta filosofía, podemos ayudarnos de una herramienta muy útil. Es la conocida como Las 5 eses (S).

*Seiri* → Diferenciar lo necesario de lo que no lo es.

*Seiton* → Cada artículo debe tener destinado un lugar y que se encuentren claramente identificados.

*Seiso* → Mantener el área de trabajo o de actuación limpia.

*Seiketsu* → Limpieza personal y ropa adecuada para el trabajo, así como sistematización de los tres pasos anteriores.

*Shitsuke* → Implantar normas, disciplinas y controles, evitando también que se rompan.

El 11 de marzo de 2011, Japón sufre el mayor terremoto desde que hay registro, y un posterior *tsunami* que deja un panorama de caos, muerte y destrucción a su paso. El país nipón nuevamente se ve azotado por un siniestro de descomunal calibre. Se pueden contar por miles las vidas humanas perdidas y se declara el estado de emergencia en la central nuclear de Fukushima al verse gravemente afectada y presentar signos de tragedia histórica. Es un gran reto al que, desafortunadamente, tiene que volver a enfrentarse la nación del sol naciente. Pero las experiencias pasadas y la sabiduría del Kaizen les ayudarán a construir y llevar al lugar que se merece esa admirable región. No tengo ni la más mínima duda.



# JUEGO DIURNO

*La sensación de vivir al límite es adictiva.*

*Y no hay mejor forma de hacerlo*

*que ligar de día.*

Vitoria, taller Sedúcelas de día, mayo 2011

Cuando hablamos de ligar, casi todo el mundo se imagina una escena similar. Sábado noche, un bar, un *pub* o una discoteca, música atronadora de fondo, alcohol en nuestras venas para darnos confianza y poder así comenzar con el típico cortejo humano. Nos acercamos a una mujer con escote, falda, tacones, una buena capa de maquillaje y muy pocas ganas de soportar pesados. Hablamos dos o tres frases con ella (en el mejor de los casos) y a la primera de cambio estamos eliminados. Nos ha metido en el mismo saco que a todos los anteriores, ha pensado que éramos unos babosos o unos pesados y ha decidido que no quiere seguir conociéndonos. Era muy atractiva y llevábamos el número 25 en la lista de los hombres que ya se habían acercado antes; lo que implica que estaba demasiado cansada.

¿Has probado alguna vez a intentar ligar de día? Sucede todo lo contrario a lo que te acabo de relatar. No hay música ambiental que nos distorsione la conversación, ella no está cansada de recibir pesados y nosotros no llevamos ningún signo de embriaguez. Y hay más ventajas... ¿cuántos días a la semana podemos ligar de noche y cuantos de día? Nuestra vida la hacemos con el sol en el cielo, entonces, ¿por qué esperar a que anochezca y haber bebido tres copas para

decidirnos a hablar con una mujer? Sal a la calle, disfruta, y aprovecha todas las oportunidades que te proporciona tu vida cotidiana para seducir a las encantadoras mujeres de tu día a día.

El juego diurno me gusta, me excita y apasiona. Pienso que es real, sin máscaras sociales y donde dos personas que no se conocen pueden darse la oportunidad de unir sus vidas sin prejuicios. En realidad, constantemente todos *jugamos* de día, por ejemplo, echándole una miradita a esa chica tan mona que se sienta frente a nosotros en el metro o haciendo una gracia para que esa camarera del bar donde tomamos café, que nos tiene lelos, se ría. El caso es que el despliegue de nuestro juego frecuentemente se queda en banalidades y no llega a explotar.

Mi gusto por este tipo de juego me llevó a observarlo muy de cerca, y esto hizo que me diera cuenta de los patrones comunes que tenían todas las interacciones que realizaba con éxito. Durante mis años de estudio en este ámbito he podido descifrar varias claves que te expondré a continuación.

#### JUEGA CON MUJERES QUE TRABAJAN DE CARA AL PÚBLICO

De la misma manera que en un entrenamiento se reducen las dimensiones del campo para aumentar la dificultad y mejorar la habilidad de los futbolistas para cuando jueguen en un campo de dimensiones reales, la iniciación en la seducción comienza con las chicas que trabajan de cara al público por ser las que presentan una mayor dificultad. Lo que te voy a enseñar aquí es a ligarte a camareras, cajeras, relaciones públicas, tenderas... En definitiva, mujeres que trabajan de cara al público. Para ello, lo que recomiendo es utilizar un estilo algo más indirecto.

Antes de nada, debemos analizar la situación. Este tipo de mujeres las englobo en un apartado distinto por la simple razón de que están trabajando. Eso es muy importante y debes recordarlo, están en su puesto de trabajo y bajo ningún concepto debes comprometer su situación. El trabajo es una de las cosas más sagradas que existen, así que debemos ser muy discretos y hacer ver que podemos gestionar este tipo de situaciones sin que la reputación de ella quede en entredicho. A su vez, este tipo de mujeres están constantemente conociendo a hombres y, seguramente, si son medianamente atractivas, muchos de esos hombres les mandarán mensajes sexuales.

Lo ideal en este tipo de interacciones es activar el *principio de familiaridad* antes de intentar avanzar con nuestro objetivo. Como su nombre indica, el citado principio supone que deben percibirte como alguien cercano y de confianza con el fin de no activar sus defensas y evitar así, en la medida de lo posible, un probable rechazo. Para accionar este fundamento lo aconsejable es dejarse ver por su trabajo unas cuantas veces antes de escalar y personalizar con nuestro objetivo, aprovechando estos primeros acercamientos para interesarte sobre cuestiones de su ámbito laboral o incluso pequeñas detalles personales, pero siempre sobre aspectos sin ninguna trascendencia y, sobre todo, no olvides tu sonrisa, dado que es la distancia más corta entre dos personas. Si, por el contrario, te resulta imposible avivar el principio porque puede que no vayas a volver a su trabajo o, sencillamente, te apetece coquetear con ella el mismo día que la conoces, también puedes, pero te aviso que te será mucho más difícil y tendrás que hilar muy fino con todos tus actos.

Antes de intentar cualquier acercamiento con mujeres que están trabajando, debes tener en cuenta dos puntos vitales que deberás seguirlos escrupulosamente durante todo el tiempo que dure la interacción:

- Total seguridad y congruencia en todo lo que digas o hagas. Si tú tiemblas, ella temblará. Si tú dudas, ella dudará. Pero si tú te lo crees, ella se lo creará.

- Ella siempre debe pensar que estás interesado en aquello que ella vende u ofrece. Es decir, si quieres flirtear con una dependienta de una tienda de ropa de chicas, ella debe pensar todo el tiempo que tu primera intención fue comprar una prenda femenina, por ejemplo, para una amiga o para tu hermana. De lo contrario, activará sus defensas y te mandará a paseo.

La actitud es la siguiente: tú llegas al local donde ella trabaja (tienda, bar, banco...) porque estás interesado en aquello que ella vende u ofrece, pero como tú eres un hombre y ella una mujer poco a poco empiezas a darte cuenta de que ella tiene cualidades físicas, psíquicas o conductuales que a ti personalmente te gustan o te hacen sentir bien, por eso la empiezas a mirar con otros ojos y con la seguridad que te caracteriza, y como sabes que no haces daño a nadie sientes la necesidad de conocerla. ¿Hay algo malo en que a un chico le guste una chica?

## PERSONALIZACIÓN Y ESCALADA

La personalización es aquello que hace posible, o, mejor dicho, que facilita la escalada. Es decir, es algo así como el lubricante que se le echa a la cadena de la bici para que ésta se pueda mover sin problemas entre los piñones.

La escalada es aquello que hace que la interacción progrese y es la que determina el éxito final. Si no escalas, no hay éxito.

Definidos los dos conceptos, te daré cinco claves que podrán serte de gran ayuda a la hora de personalizar y escalar:

- En cuanto puedas, pregúntale su nombre y, a partir de entonces, dirígete a ella de esta forma, por su nombre: «Marta, por favor, me podrías ayudar...». De esta forma rompes el muro invisible que hay entre los dos, ella se sentirá más segura, tú le parecerás una persona más cercana y sus defensas permanecerán dormidas. Ya no eres un simple cliente, ahora eres una persona que la llama por su nombre y no hay palabra que suene mejor en el cerebro de alguien que su propio nombre.

- ¿Qué la hace especial y única? Instálate un *mini-scanner* en el cerebro y ponlo en marcha. Cuando estés delante de ella no te limites solamente a llevar la interacción lo mejor posible, NO. A partir de ahora deberás *escanearla* y darte cuenta de sus exclusividades, para luego poder justificar así tu escalada. ¿Cómo vas a responder a la pregunta ¿POR QUÉ TE GUSTO? si no sabes lo que la hace distinta al resto? En definitiva, ¿por qué la has elegido a ella y no a otra que se te podía haber cruzado por el camino? Detecta sus cualidades físicas, psíquicas o conductuales. Por ejemplo, cómo se maquilla, los tonos de sus labios o la sombra de ojos, cómo se peina, su flequillo o el color de su pelo, si lleva anillos y si uno de ellos es de compromiso, pulseras, colgantes o complementos, su profesionalidad a la hora de atenderte, su simpatía, extrovertida o introvertida, aventurera...

- Debes hacer ver de una forma gradual que tu interés hacia ella empieza a despertarse, y premiarás aquellas cualidades o actitudes que te gusten de verdad, pero acuérdate: ella tiene que seguir pensando que estás interesado en aquello que vende u ofrece.

- Te explicaré una herramienta que puede que ya te sea conocida, pero que extrapolándola en este apartado me parece interesantísima. Dale-Priva y Priva-Dale. Esta herramienta es una montaña rusa emocional y para explicarla la ilustraré con un ejemplo:

Aitor: Marta, no me mires así porque me pongo nervioso. (Ofreces una gran tensión sexual que deberás relajar en el momento con algo como:) ¿Puedes sacarme otra talla de este pantalón? (Distensión, evades su atención hacia otra cosa para que sus defensas no salten, aunque en su inconsciente ya se ha dado cuenta de que le gustas).

Aitor: ¿No hay otra dependienta que no seas tú que me pueda atender? (Priva: ella no sabe lo que está pasando pero se encuentra desconcertada y no entiende que la trates así). Porque tu mirada me está desconcentrando, Marta. (Dale: se relaja, se da cuenta que no pasa nada malo, sino más bien algo bueno, ella me gusta).

- Y, por último, grábate a fuego lo siguiente: Tu seguridad, tu forma de mirarla y tu sonrisa responderán todas las preguntas que a ella le surgirán cuando le des un cariz sexual a la interacción.

## ERRORES TÍPICOS

Hasta que tu propia experiencia no te dé un calibrado fiable, es muy probable que cometas muchos errores, pero no te preocupes, más bien alégrate de fallar, de los errores se aprende, del miedo no. A continuación te explicaré los más comunes para que puedas acelerar tu proceso de aprendizaje:

- **CUALIFICACIÓN POCO CREÍBLE.** Cualificar es saber justificar de una forma cierta, merecida y gradual nuestro interés sexual hacia ella, y, a mi entender, ésta (la cualificación) es la piedra filosofal de la seducción. Tu misión será expresar tu interés de una forma verdadera y a la vez que ella se sienta identificada con tus palabras. Para ayudarte puedes fijarte en su forma de vestir, en su peinado o en cómo se maquilla, y sacar conclusiones de cómo será su carácter. También puedes fijarte en cómo combina los colores de su atuendo,

en los pequeños detallitos, en los pendientes, sus uñas o los anillos; si es muy profesional a la hora de atender, si sabe dar consejos, en definitiva, premiarla por cómo trabaja y extrapolarlo a cómo será en su día a día.

- **SER DEMASIADO DIRECTO.** La cualificación deber ser gradual y aún más siendo de día y ella estando en su trabajo. Si eres demasiado directo hay un porcentaje demasiado elevado de que te descalifique. Además, piensa que durante el juego diurno cualquier pequeña cualificación es una bomba atómica en su interior. Interactúa con ella, observa, tantéala y poco a poco ve avanzando.

- **NO ESTIMULARLA COMO MUJER.** Al estar en un ambiente laboral es muy común que la conversación se dirija por el ámbito profesional. Lo que más te interesa es hablar de emociones, sentimientos, sueños y dejar de lado conversaciones lógicas que no llevan a ningún lado. Llega a su cerebro, estímala como mujer y no como trabajadora, olvídate de su fachada, entra en contacto con esa persona que hay dentro y pulsa el botoncito de su corazón.

- **HACER DEMASIADO CASO A SU CONDUCTA.** El comportamiento o conducta de una mujer es producto del estado en que se encuentre; así pues, debes olvidarte de su conducta y centrar tus esfuerzos en cambiar su estado. Tú serás el encargado de maximizarla, es decir, crear en su mente un estado de ánimo propicio para que puedan desarrollarse el resto de etapas. Un ejemplo puede ser utilizar el humor.

- **NO MOSTRAR SEGURIDAD Y CONGRUENCIA EN NUESTROS ACTOS.** Es de día, está trabajando y no está acostumbrada a que un hombre le diga en tal escenario que le parece interesante, eso quiere decir que ella estará alerta. Si demuestras nerviosismo, inseguridad o necesidad date por perdido. Por el contrario, si haces las cosas bien y comunicas una personalidad alfa, ganarás toneladas de Valor y ella se fiará de ti, que estas circunstancias eso es un paso de gigante.

- **FALTA DE DISCRECIÓN.** Nunca lo olvides, está en su trabajo y bajo ningún concepto debes poner en tela de juicio su reputación. Una de las reglas capitales de un AVEN debe ser esta, la discreción. Que tu mano derecha no sepa lo que hace tu mano izquierda. Si en cualquier momento duda aunque sea un instante de ti, estás eliminado. Ofrécele seguridad e intenta sacarla de su ambiente laboral con cualquier excusa, por ejemplo, tomar un café, ¿qué hay de malo en tomar un café? Los dos sabéis lo que está pasando, os habéis gustado y queréis daros una oportunidad para conoceros, pero no hace falta decirlo en voz alta, porque se supone que solamente vais a tomar un café. Ella lo sabe, tú lo sabes, con eso basta. Y después... espero que no vayas por ahí alardeando de con quién quedas o te acuestas. Recuerda esta frase: *Un auténtico caballero no tiene memoria.*

- **NO SABER CUÁNDO SE PUEDE INVITAR.** En los comienzos de una interacción o de una relación es muy típico que surja el siguiente conflicto. ¿Le invito a lo que está tomando o está totalmente prohibido hacer eso? Tu experiencia debe ser la encargada de darte ese sexto sentido para saber cuándo debes invitar; porque tengo que confesarte que hay mujeres que sólo buscan eso, que alguien las invite. Por otro lado, siento la responsabilidad de manifestarte que hay veces en las que se puede invitar a una chica cuando la acabas de conocer; eso sí, cumpliendo las siguientes premisas: A) Siempre y cuando, a lo que le vayas a invitar no sea algo excesivo y B) Sea para lograr algo que te beneficie. Por ejemplo: Estás en la terraza de un bar comiendo con un amigo y os dais cuenta de que en la mesa de enfrente hay dos chicas muy monas a las que os gustaría conocer. Cuando llega el momento del postre, llamas al camarero y le dices que les pongan dos chupitos a vuestras chicas. Todavía no habéis abierto ni la boca para dirigiros a ellas y ese grupo ya está abierto; lo único que debéis hacer ya, es acercaros y comenzar el juego.

## GEMA, LA COMERCIAL

Desde hace algún tiempo me intereso bastante por el mundo de la economía y la empresa. Suelo leer libros de *coaching* empresarial, de liderazgo, de bolsa o de finanzas, he realizado cursos como Habilidades Directivas, Dirección y Desarrollo de Equipos de Trabajo, Marketing, Motivación y Liderazgo o Gestión del Rendimiento, y me he dado cuenta de que hay muchos nexos de unión entre la seducción aplicada al terreno sexual y la seducción aplicada a la empresa; así que un día me decidí por estudiar el tema.

Estaba interesado en realizar un curso o un *master* a distancia encaminado al mundo de la empresa; una tarde a través de internet me puse a buscar academias que se dedicasen a la formación. Rellené varios formularios de distintas entidades pidiendo información sobre sus servicios. Al día siguiente me llamó una comercial de una de las empresas explicándome su oferta formativa, sus asignaturas, precios y demás. Apunté todos los datos relevantes que necesitaba y le dije que lo tenía que pensar y que me llamara al día siguiente. En cuanto colgué, su voz me poseyó, era dulce, con cierto acento asturiano, entró en mi cabeza y no pude deshacerme de ella en toda la tarde. Esa misma noche soñé con ella; recreando fantasías de fresa y chocolate, moviendo las caderas y dejándonos llevar por un baile hipnótico y sensual, arropados por un manto rojo que daba un toque de color a la oscura noche. Nunca una voz me había sugerido tanto. Locuras de terciopelo inundaban nuestros cuerpos desnudos.

A la mañana siguiente, cuando me desperté, supe que debía conocer a la propietaria de esa voz. Las horas pasaron, llegó la tarde y sonó el teléfono:

—Buenas tardes, le llamaba de la empresa XXX de formación. Quería hablar con Aitor Carmona.

—Buenas tardes señorita. Yo soy Aitor y usted ¿cómo se llama?

—Soy Gema, el motivo de mi llamada era para saber si había estudiado la oferta que le propuse ayer.

—Gema, eres asturiana, ¿verdad?

—Jajaja, veo que se me nota mucho, soy de Oviedo.

Le robé una gran carcajada, aunque se le notaba que estaba trabajando y que debía seguir centrándome en su maximización.

—Nunca he estado en Oviedo, pero sí he estado en Gijón y me gustó mucho.

—En Oviedo no tenemos mar pero también es muy bonito, tienes que visitarlo.

—Es cierto, no tenéis mar pero tenéis comerciales de empresas de formación que se llaman Gema con voces muy magnéticas.

—Jajaja, no sabes lo que se agradece oír estas cosas, después de estar toda la tarde llamando a clientes sin tener éxito.

—Y tú no sabes lo que se agradece que me llames, Gema.

Estábamos coqueteando mientras nos cualificábamos mutuamente. Y proseguí hablando:

—Respecto a los cursos que me ofreces, debo decir la verdad, he estudiado la oferta y no me termina de convencer, he encontrado otro curso de otra empresa que me satisface más. Pero no estés triste, Gema, porque acabas de ganar un amigo.

—Bueno, aunque no te interese este curso quiero que sepas que para cualquier cosa debes contar con XXX (la empresa de formación).

—Sabes que lo haré. Y ahora, con lo bien que nos hemos caído, ¿qué crees que debemos hacer con lo nuestro?

—Jajaja ¿qué quieres hacer?

—Quiero conocer a la ovetense más simpática, más dulce, más espontánea y con la voz más atractiva que conozco.

—¿Conoces a muchas o qué?

—No, solo a ti.

—Jajaja. Lo siento, pero no puede ser, estoy trabajando pero te estoy muy agradecida, tú también eres muy atractivo.

—Tienes razón, estás trabajando, te entiendo perfectamente. De todas formas, tienes mi móvil por si piensas y recapacitas sobre lo que pudo ser y no fue.

—Vale, gracias. Debo despedirme. Hasta luego, Aitor.

—Hasta otra, Gema.

A la noche, cuando estaba a punto de meterme en la cama, sonó mi móvil, era un mensaje:

*Hola, Aitor, soy Gema. No quiero acordarme de lo que pudo ser y no fue.*

En ese momento mi mirada de halcón se iluminó, una sonrisa se dibujó en mi cara, di gracias al Max-VaCuaRo y así comenzó una bonita historia de una chica encantadora que lo había pasado mal en el amor y un chico que había decidido coger aquello que quería.

## SARA, LA CHICA DEL PERRO BLANCO

Mi ciudad, Vitoria-Gasteiz, está acotada por una red de parques llamada El Anillo Verde. Cuando necesito descansar y evadirme de la rutina, cuando me apetece desconectar, hacer ejercicio o simplemente dar un paseo, me gusta dejarme ver por esta zona tan singular. La valoro mucho porque sé que tener dicho cinturón en la propia ciudad es un privilegio que muy pocas urbes se pueden permitir. Si quieres convivir estrechamente con todo tipo de flora y fauna, a la vez de disfrutar de todas las comodidades de una ciudad del siglo XXI, Vitoria-Gasteiz es la respuesta.

Y allí me encontraba, en la zona de El Anillo Verde más cercana a mi piso. El sábado no había salido de fiesta y me había quedado en casa dedicándolo a escribir este libro. Así que, al día siguiente, me levanté pronto, desayuné y me fui a correr. Siempre voy escuchando música y concentrado en la actividad, o sea que no suelo fijarme en exceso en lo que pasa a mi alrededor. Cuando estaba a punto de terminar la sesión, noté que mi inconsciente quería decirme algo:

—Vas tan ensimismado que no te has dado cuenta de que te has cruzado con una preciosidad.

Como mi inconsciente no me suele fallar, aceleré un poco para dar una vuelta más y poder llegar al mismo punto donde se suponía que estaba esa *preciosidad*. Según me iba acercando, la iba apreciando mejor. Tenía los ojos azules, con una media melena de color castaño claro, los pantalones vaqueros que llevaba le dibujaban unas curvas espectaculares y aparentaba no más de 23 años. En su mano derecha llevaba una correa de la que iba atado un perro pequeño de color blanco.

Cuando llegué a su altura fui disminuyendo la velocidad hasta que me situé a su lado. Entonces me paré y bajé a hacerle alguna caricia al perrito, mientras aprovechaba para coger aire y fuerzas; después de una hora corriendo estaba

fundido. Nos miramos fijamente. Tenía una mirada inocente pero a la vez descarada.

—Buenos días, chica del perro blanco.

—Buenos días, chico de las mayas negras.

Sonreímos a la vez en un gesto de complicidad y de cooperación por ambos.

—Me llamo Aitor, ¿puedo saber tu nombre?

—Sara.

—Mira, Sara, llevo una hora corriendo, estoy a punto de desfallecer, sin hablar de que estoy empapado en sudor. Así que iré al grano, porque necesito un *Aquarius* y una ducha. Te invito a un café y aprovechamos para charlar, reírnos y así respondo a mis preguntas.

—¿Qué preguntas?

—Necesito averiguar por qué no puedo dejar de mirarte a los ojos.

En ese momento se creó una gran tensión sexual que intenté relajar volviendo a acariciar a su perro y preguntándole cómo se llamaba. Le di mi número de móvil y me hizo una llamada perdida. Nos vimos esa misma tarde y comenzó una bonita historia.

Te cuento esto para que deseches la absurda idea de que las mujeres se deben conocer en un bar, en una discoteca, un fin de semana, de noche, saliendo de fiesta o con un par de copas. Estamos rodeados de mujeres, y allá donde mires hay alguna que puede ser afín a ti, la pega es que puede que no se den las circunstancias para que los dos os conozcáis y os deis una oportunidad. Pues bien, se tú el encargado de crear esas circunstancias y empieza a conocer a esas mujeres, a esa tan mona que estaba en la cola del supermercado, a aquella que cuando te miró fijamente en el autobús te dio un pellizco

el corazón, a aquella que te sueles cruzar todas las mañanas cuando vas a clase o a trabajar, a aquella que has visto sólo un par de minutos y ya te has dado cuenta de que te podrías acostumbrar a despertarte todas las mañanas a su lado...

#### MARTA, LA MORENA DE LA LENCERÍA (EJEMPLO COMENTADO)

Era sábado, para mi es el día más especial de la semana y por eso lo recuerdo. Se nota a la gente más amable, más feliz. Percibo un ambiente distinto, más relajado, y eso me gusta. Había quedado con una amiga para ir de compritas. Nos habíamos recorrido casi todas las tiendas del centro de la ciudad y ahora tocaba entrar en una lencería para que Raquel, mi amiga, pudiera comprar ropa interior. Allí descubrí una dependienta preciosa, morena, con un cuerpo escultural y una elegancia al moverse que hacía que me pusiera cardiaco. Mientras mi amiga miraba unos conjuntos de tanguitas yo no perdía de vista a la morenaza, hasta que por fin unimos nuestras miradas y le sonreí juguetonamente; ella hizo lo mismo mostrándome su perfecta dentadura, cosa que por cierto valoro mucho en una mujer. Y percibí que sin hablar ni una palabra ya nos habíamos gustado.

*Había entrado en el establecimiento con compañía femenina y, para colmo, Raquel es muy atractiva, lo que hizo activar en mi objetivo (la dependienta morena) la llamada «preselección». Es decir, tu valor aumenta en la medida que una mujer percibe que eres deseado por otras. A todo esto podemos sumarle mi seguridad al moverme por la tienda, mi aspecto físico (iba muy bien vestido) y, por supuesto, mi mirada y mi sonrisa.*

No quise seguir jugando delante de mi amiga pero la historia no iba a quedar ahí. Normalmente suelo andar bastante liado, trabajo, cursos, actividades, familia, amigos...; eso hizo que me decidiera a llamar a la lencería dos días después y preguntar por «mi dependienta».

*Al no intentar nada ese día comunico elegancia y dotes de líder de la tribu, ya que no quiero hacer pasar a mi amiga Raquel por un momento que puede ser algo violento para ella. Además, al tardar un par de días en seguir con la interacción de la dependencia le hago ver que no dispongo de ninguna necesidad sexual y que sé dominar y gestionar a la perfección este tipo de situaciones, es decir, puede fiarse de mí.*

Aitor: Buenos días, preguntaba por una de las chicas que estaba trabajando antes de ayer a esta misma hora. La chica en cuestión es morena, estilosa, con un *piercing* en el labio superior y tiene una mirada que desde el otro día tengo una sonrisa de lelo que no se me quita.

*Sencillamente, fui directo. Expresé de una forma natural mi sentimiento. No le mentí, pero tampoco engañé con lo que sucedía. La había visto un momento, me había gustado, me habían llamado la atención ciertas cualidades tuyas y eso había hecho que la llamara por teléfono; ni más ni menos. Para más inri, mi tono de voz, mi desparpajo y mi labia le hacen ver que tengo cierta experiencia con mujeres, y eso me hace ganar toneladas de valor.*

Morenaza: Jajaja (*Sonríe de una forma que se nota que le encanta lo que ha escuchado*). ¿Quién eres? Creo que preguntas por mí...

Aitor: Me llamo Aitor. Mira, antes de ayer estuve con una amiga en la tienda y cuando te vi supe que por lo menos debíamos conocernos. ¿Tú cómo te llamas?

Morenaza: Marta. Esto no me ha pasado nunca. ¡Qué fuerte!

*Es muy fácil, sus genes se ponen al mando. Ha encontrado un hombre interesante y le apetece jugar.*

Aitor: Bueno, para mí también es la primera vez que hago esto, pero porque también es la primera vez que no me puedo quitar la sonrisa de lelo que me dejaste durante dos días.

Morenaza: Jajaja (se nota que sigue disfrutando de la conversación). La verdad es que no me acuerdo muy bien de ti pero eres muy majo.

*Sonrisitas... «eres muy majo»... no hace falta ni traducir para darnos cuenta de que me está lanzando mini-piropos.*

Aitor: Supongo que estarás trabajando y no quiero robar-te más tiempo, pero estaría bien tomarnos un café. Dame tu número y hablamos un día de estos.

*Soy un líder de la tribu, miro por sus intereses. No quiero robar-le más tiempo porque está trabajando y eso es sagrado, a parte de velar por su reputación.*

Morenaza: 6XX XX XX XX. Joder, estoy loca pero pareces un tío guay. Y después de esto creo que te lo mereces.

*No es fácil encontrar a un hombre «con un par» que diga ese tipo de cosas tan directas y bonitas y encima de día y sin una gota de alcohol. No puede permitirse el lujo de dejarme escapar.*

Aitor: Marta, te llamo un día y quedamos. Ciao.

Morenaza: Ciao, hablamos.

No pasaron ni uno, ni dos; pasaron TRES días hasta que me decidí a llamarla. Y tuvimos una conversación demasiado interesante...

Morenaza: Si quieres podemos tomar algo, pero bueno, que sepas que yo tengo novio y le quiero mucho. Aunque siempre podemos ser amigos, pareces un tío muy legal y muy seguro de ti mismo.

*Llega el remordimiento de conciencia; se da cuenta de que me dio el teléfono demasiado pronto y quiere volver a estar segura de que merezco la pena, por eso, me pone a prueba.*

Aitor: Marta, Marta, Marta... Creo que no he dejado las cosas claras. No te quiero como amiga. Si necesito contarle mis problemas a alguien ya tengo los míos. Me has gustado como mujer, que te quede claro.

*La verdad sólo tiene un camino y se lo hago ver. Y respondo a sus exámenes como un HOMBRE que desea a una MUJER.*

Morenaza: Entonces ¿qué pasa?, ¿que quieres follarme?

*Un nuevo examen, éste es mucho más heavy que el anterior.*

Aitor: Si después de tomar un café contigo, tener una conversación y conocerte un poco mejor, sigo pensando lo mismo que ahora... sí, quiero follarte.

*Vuelvo a poner los puntos sobre las íes, pero matizando que no la deseo sexualmente a toda costa, sólo si cuando esté otra vez con ella y me demuestre que lo vale.*

Morenaza: ¡Ostras, qué tío! ¿Y te quedas tan tranquilo? Pues que sepas que no me vas a comer ni el coño.

*Ella era una chica extremadamente sexy y guapa, supongo que los demás hombres se acobardaban y esperaba que yo también lo hiciera; precisamente por eso, le estaba rompiendo los esquemas y se quedaba sorprendida. Necesitaba quedar por encima, pero veía que no podía.*

Aitor: Veo que quieres decirme lo que realmente te gusta. Si te portas bien, lo haré. Me gusta mucho comerlos.

Morenaza: ¡Estoy flipando! Veo que estás muy seguro de ti, ¿no? Tengo novio desde hace diez años, no sé si lo sabes.

*En cualquier momento podía haber colgado el teléfono, pero no, seguía ahí porque le gustaba mi juego y quería conocer a este hombre tan seguro y tan atractivo.*

Aitor: Tranquila, sé que no me conoces, pero confía en mí. Será nuestro secreto.

Dos frases más tarde habíamos organizado un D2 (una cita) y dejo para tu imaginación lo que sucedió.



# CONÓCELA. ENTIÉNDELA. RESPÉTALA

*Está herida, está dolorida, está atormentada.*

*Tiene razón.*

*Debe ser horrible tenerme y después perderme.*

Mauricio Garcés

## NUESTRAS AMIGAS LAS MUJERES

En un momento de la película *American Playboy*, el protagonista comenta lo siguiente:

*Para encontrar a tu princesa, antes hay que besar a muchas ranas. El problema es que la mayoría de mujeres piensan que son de la realeza.*

Dándole vueltas a esta reflexión, me di cuenta de que tenía muchísima razón. Constantemente a mis cursos asisten hombres de negocios, con carreras universitarias, con importantes cargos en empresas y que una pequeña decisión suya puede mover cientos de miles de euros, chicos que han recorrido gran parte del mundo viajando y que hablan varios idiomas. Pero todos ellos pueden bloquearse, tartamudear, sudar y parecer auténticos fracasados delante de una simple cajera de Zara. Parece incongruente, ¿verdad? Además, actuando así, sub-comunicas una gran necesidad, una profunda inseguridad y, lo que es peor, elevas a la mujer en cuestión a la categoría de YO SOY EL PREMIO. A menudo, gran parte de la culpa la tenemos nosotros concediendo a la mujer que tenemos delante, aun cuando no la conocemos de nada, cantidades desproporcionadas de valor.

Antes de seguir avanzando, deberíamos hacernos unas cuantas preguntas:

¿Conoces a las mujeres?

¿Conoces sus mecanismos de atracción?

¿Sabes por qué se mueven?

...

Aunque cada vez menos, tenemos que reconocer que la mujer sigue siendo la gran desconocida. Como AVEN (Artista Venusiano) tu misión será estudiar, investigar, conocer, respetar amar, cuidar... al género femenino.

Normalmente, los hombres solemos tratar a las mujeres de la misma forma que nos gustaría que nos trataran a nosotros, y esperamos reacciones de ellas parecidas a las que vendrían por parte de un varón.

Primero debemos entender que, aunque hombres y mujeres seamos seres humanos, somos como dos universos paralelos. No tenemos nada que ver unos con otros. Y es ahí, en el desconocimiento del otro sexo, donde reside el conflicto, el resentimiento y la frustración. Conociendo un poquito más a las mujeres, podremos llegar a entenderlas.

Las mujeres son la gran obra del universo, las amamos y estamos siempre pensando en ellas. Pero debemos conocerlas, y para ello voy a dedicar este apartado.

¿Sólo este apartado?

Si, sé que es muy poco. Una mujer es infinitamente más cosas de las que se pueden escribir en estas líneas. Pero lo que quiero es que te des cuenta a grandes rasgos de cómo funcionan.

Acepta y respeta profundamente a cada mujer tal y como es. No intentes cambiarlas ni juzgarlas, simplemente

acéptalas. Las queremos y estamos enamorados de ellas, pero las mujeres no deben definir nuestra vida, deben complementarla.

Una de las grandes diferencias entre ambos sexos es que, ante los problemas, los hombres nos solemos abstraer del mundo y guardamos voto de silencio; mientras que las mujeres necesitan hablar y comentar lo sucedido.

Las mujeres le dan gran importancia a la comunicación, entonces, ya sabes, amigo, ponte las pilas. Necesitan hablar de sus problemas, de sus sentimientos, de sus emociones, de las cosas que les pasan, de sus vidas... y lo hacen con gente de su confianza. O sea, que si lo hacen contigo, en vez de pensar otra cosa, estate agradecido y escúchalas. De hecho, para las mujeres, el compartir este tipo de cosas es una señal de afecto y confianza, y si tienen la seguridad de que tienen a alguien que les preste toda su atención y con quien puedan contar para hablar y desahogarse, las harás sentirse bien. Podemos decir que la mujer encuentra descanso en poderse manifestar libremente y en encontrarse comprendida. Esperar otra cosa de la mujer sería negarle su identidad y su naturaleza. Normalmente la mujer no espera del hombre una solución, sino que espera una atención. Cosa que, por otro lado, nos cuesta mucho entender a los hombres, que siempre estamos preparados con nuestros consejos, en vez de limitarnos a atender.

Escúchala. Pero hazlo con todo lo que ello conlleva. Le estarás haciendo un maravilloso regalo. La mayoría de la gente no sabe escuchar y prefiere centrarse en su persona. Busca detrás de sus palabras y encontrarás a la verdadera persona que habita dentro de ese maravilloso cuerpo.

Las mujeres son más pasionales que nosotros, sus sentimientos y su estado de ánimo son vitales para ellas. Se cambian de ropa todos los días y la combinan en función de sus estados.

También son muy intuitivas, y se mueven mucho por esas señales que les manda su corazoncito. Y para ellas necesitar ayuda o asistencia no es una señal de debilidad, mientras que para los hombres sí, ya que somos muy competitivos.

Ahora ponte en el lugar de una mujer medianamente atractiva. Sitúate en su día a día y date cuenta de todas las señales sexuales a las que tiene que enfrentarse, en el trabajo, andando por la calle, comprándose un pantalón, en la piscina, en el gimnasio, en un bar, en un restaurante, en una discoteca... continuamente hay hombres observándolas y mandando mensajes subliminales. Ahora piensa esto día tras día, semana tras semana, mes tras mes y año tras año. ¿Qué cansancio, verdad? Ellas opinan algo parecido. Y para poder vivir mejor han desarrollado mecanismos para poder seleccionar muy bien a *sus* chicos de toda la marabunta de hombres que se les presentan.

Te hacen preguntas desconcertantes, te ponen varios exámenes y pruebas y todo para estar seguras de que el chico elegido es el correcto.

Estás en una discoteca y ves a una chica preciosa, está guapísima y te decides a ir a hablar con ella. Cuando te acercas y le comentas algo sin mucho sentido, ya que tus nervios no te permiten pensar qué decirle, ella te mira con ojos de «déjame en paz» y se da media vuelta, mientras tú te sumes en una gran frustración y empieza a crecer tu cólera y rencor hacia ella.

Espero que, después de conocer la realidad de las mujeres, tu cólera y frustración se conviertan en comprensión y cariño.

Si te digo que esa misma mujer que te ha rechazado, ha tenido que *aguantar* a 10 chicos antes que tú, ¿qué pensarías? ¿Y si encima te digo que es así todos los fines de semana que se decide a salir a pasárselo bien? Ahora entiendes la saturación de las mujeres y que a veces directa-

mente no te dan la opción ni de realizar una examen antes de rechazarte.

Como diría Eckhart Tolle, «no debemos confundir la persona, con la conducta». La conducta de las mujeres en estos casos está influenciada por una serie de condicionamientos sociales, los cuales ya te he expuesto.

### ENTIÉNDELAS

Conociendo todo esto, no me negarás que lo normal es que nos rechace. En conclusión, simplemente con el motivo de quitarnos presión, diremos que siempre partimos de un NO. Con este condicionante, un NO, nuestra misión es esquivar todos sus *ataques* y salir airosos de todos los exámenes que nos va a realizar.

Ahora te puedes preguntar, ¿y si no me da la opción ni de realizar un examen antes de rechazarme?

Cuando vamos a hablar con una perfecta desconocida, debes tener muy en cuenta que ella no te conoce de nada. No sabe lo que quieres, ni lo que te apasiona, ni tus metas, ni tus objetivos, ni tus valores... Como mucho sabe tu nombre, y porque tú se lo has dicho. Entonces, ¿crees que en el supuesto de que te rechace, te rechaza a ti? Por supuesto que no.

En ese determinado momento estas tomando el mismo rol que todos los demás que han ido a *visitarla* antes que tú, con lo cual simplemente está rechazando el rol que tomas en ese momento. Así que entiéndela y no te preocupes.

Creo que ya tienes razones suficientes para no enfadarte ni comportarte de forma reactiva si recibes un desplante de una mujer.

En vez de enfadarte, simplemente perdónala. Dile que no pasa nada, que la entiendes, que se lo pase genial y que disfrute de sus amigas.

«De todas formas, estaré por ahí bailando y pasándomelo en grande, si cambias de opinión, dímelo y estaré encantado de poder conocerte; intuyo que eres una chica muy especial y no me gustaría perdermelo.»

¿Qué crees que empezará a pensar la chica de ti después de decirle algo así?

Porque, ¿sabes una cosita? Los rechazos casi siempre son transitorios. El simple hecho de saber jugar bien un rechazo nos da muchas posibilidades de que la próxima vez la chica tenga una opinión bien distinta de nosotros.

#### TE QUIERO, PERO NO TE NECESITO

El siglo XXI es mucho más que la era de la información, internet, la igualdad entre sexos o el logro de un afroamericano proclamándose una de las personas más poderosas del mundo. Este nuevo milenio está provocando una revolución en las relaciones de pareja convencionales, hasta el punto de transformar el significado de la palabra AMOR.

Hasta ahora el concepto que caracterizaba las relaciones era la dependencia, ofrecerle a la otra persona todo lo que necesitaba para que pudiera encontrar el bienestar y la felicidad. Pero los tiempos cambian y con ellos la palabra dependencia ha dado paso a la de individualismo. Los cambios que se están originando en la sociedad, irremediablemente llevan a la desaparición al ideal romántico de *carencia de alguien*; ya no somos una parte en busca de su complemento para poder sentirnos llenos. Un ejemplo es que siempre se ha dicho que los polos opuestos se atraen; esta expresión

parte de la misma premisa anteriormente citada, necesitamos encontrar a alguien que nos dé el equilibrio, que sepa hacer aquello que desconocemos o que nos aporte de lo que escaseamos; es decir, debíamos formar un equipo diseñado para la supervivencia.

El concepto que está dominando el mundo es: te quiero pero no te necesito; me gustas, te deseo y quiero tu compañía, pero no la necesito, con lo cual desaparece el lastre de la dependencia. Los avances sociales, políticos, culturales, económicos... nos ayudan a crecer y fomentar el individualismo y con ello hemos perdido el miedo a estar solos y valoramos la soledad consentida. Ahora somos parte y a la vez estamos llenos, y cada vez que iniciamos una relación no nos sentimos el sostén de nadie, sino más bien un compañero de viaje.

El hombre está cambiando el planeta y debe adaptarse a la nueva forma de querer que ha creado. El proyecto personal y el tiempo individual priman por encima de la búsqueda de nuestra media naranja. El ying y el yang ahora residen en nuestro interior y nuestra misión será desarrollar nuestra individualidad para luego así, saber querer en este nuevo mundo. Cuanto mejor seamos capaces de vivir solos, más preparados estaremos para emprender una relación afectiva. No debemos tener miedo ni avergonzarnos de estar solos, al contrario, en soledad podremos reencontrarnos con nuestra verdadera esencia y nuestra fuerza interior.

En una relación sentimental moderna nadie exige nada a nadie, porque no necesitamos nada de la otra persona, simplemente la queremos y la deseamos por lo que es, no por su potencial. De esta manera crecemos los dos.

## EL CAMINO DEL SEXO

Lo primero que debo decirte es que si vas a decidir tomar el camino de la promiscuidad, o por lo menos vas a coquetear con ella, más que recomendarte, te exijo que el *Señor Preservativo* sea tu compañero de aventuras. Será tu ángel de la guarda, velará por tu seguridad y estarás más tranquilo, ya que en un tanto por ciento elevadísimo de los casos no te fallará. Sigue mi consejo y todo será más fácil.

El género masculino no se suele preocupar demasiado por conocer, entender, estudiar y proporcionarle el placer que necesita una mujer. Tú ahora estas en el camino y eso te desmarca de la inmensa mayoría de hombres; se puede decir que ya eres distinto a los demás.

No es lo mismo practicar sexo que disfrutar de él y conseguir que ella disfrute. Religión, edad, cultura, raza... son condicionantes que le hacen a cada mujer distinta y poseedora de unas necesidades específicas para poder disfrutar del sexo en tu compañía. No hay nada más bonito, que puedas llegar a ofrecer a cada mujer lo que necesita; porque el sexo, tanto para el hombre como para la mujer, es muy importante.

La mayoría de los hombres no son totalmente conscientes de hasta dónde puede llegar a sentir una mujer con un orgasmo, de hecho, debemos comentar que las mujeres son los seres más sexuales de la faz de la tierra, y deben sentirse orgullosas de ello porque es maravilloso. El responsable de todo esto es el clítoris, un órgano cuyo único fin es el de dar placer. En consecuencia, si la naturaleza le ha proporcionado a la mujer dicho órgano es porque el placer juega un papel muy importante en su vida, o por lo menos debe jugarlo. Entonces, esfuérzate por hacerla sentir cosas y presta más atención a sus necesidades.

Para una mujer el acto sexual es un estado espiritual; si la mujer no tiene preocupaciones o angustias puede dejarse llevar por la excitación y abandonarse al placer.

Tú serás el encargado de que la mujer confié en ti y te desee de tal forma que pueda olvidarse del mundo y refugiarse en tu cuerpo.

Antes de seguir avanzando tengo que dejarte claras dos cosas:

- La confianza ni se da, ni se pide, se la gana uno. Reflexiona sobre el tema y manos a la obra.
- Y lo siguiente es aclararte que para la mujer, el deseo es esencial para el orgasmo. Y te daré la explicación científica: cuando se desea a alguien, el cerebro segrega una sustancia, la dopamina, que hace que se incremente el placer.

#### LA NECESIDAD SEXUAL

A partir de los 10-15 años, y hasta los 50-60 años, la testosterona es la hormona que principalmente rige al hombre; y sus rasgos se manifiestan en la jerarquía, la competitividad o LA NECESIDAD SEXUAL. Esta última es una gran fuerza contra la que debemos luchar los hombres, ya que juega en nuestra contra a la hora de relacionarnos con mujeres. Algunos hombres hipotecan días de su vida, algunos hipotecan meses de su vida, algunos hipotecan años, y algunos lo hacen con toda su vida; prefieren tener alguien a su lado, aunque no sean totalmente felices, con tal de tener su terreno sexual cubierto. En todos mis talleres, o cada vez que un hombre me pide un consejo, siempre intento hacer ver una idea: Es más importante entrar dentro de la cabeza de una mujer que entrar dentro de su cuerpo. Debemos controlar nuestra necesidad sexual y fijarnos más en las necesidades de ella.

Por otro lado, cuando los hombres llegan a los 60 años más o menos, sus cerebros se empiezan a parecer más a los

femeninos; el nivel de testosterona baja y suben los niveles de hormonas típicamente femeninas como la oxitocina.

## LA HORMONA DEL AMOR

¿Sabes qué es la oxitocina?

Es una hormona que liberan las mujeres durante el parto, favoreciendo las contracciones uterinas. También la segregan durante la lactancia, aumentando la producción de leche en las glándulas mamarias, actuando el bebé como un estímulo para la producción al succionar el pezón. Pero, además de todo eso, guarda gran relación con los vínculos afectivos.

Desarrollemos este último punto...

Los hombres cuando tenemos un orgasmo segregamos triptófano, un sedante muscular natural que hace que nos relajemos y no nos apetezca nada más que descansar. Esa es la causa innata por la que muchos hombres, después de llegar al clímax, directamente se quedan dormidos. Es el triptófano y no otra la causa como se suele achacar a tal comportamiento. No es nada personal, sencillamente su cuerpo se prepara para descansar.

Por otro lado, las mujeres segregan oxitocina, como hemos dicho antes, una hormona muy relacionada con la vinculación afectiva; por consiguiente, cuando la mujer llega al orgasmo, se ve inundada por esta hormona, creando un vínculo muy especial con la persona que ha compartido ese momento con ella.

*Cuanto más y mejores orgasmos le provoques a ella, más sólida será la conexión que creará contigo.* Es por ello que las mujeres se muestran muy cariñosas después de hacer el amor, también es una reacción inherente, al igual

que la nuestra. Ellas necesitan sentirse queridas y mimadas. Todo lo contrario de nosotros, que necesitamos descansar. Solo espero que cuando vuelvas a estar en momentos íntimos con una mujer y llegues al orgasmo, no te des la media vuelta; hazla sentir especial, habla con ella, riéte y sobre todo abrázala, ella te lo agradecerá y tú te sentirás mejor sabiendo que estás haciendo un buen acto.

Pero no queda ahí la cosa, la oxitocina o la *hormona del amor*, como coloquialmente se llama, también se segrega con el contacto físico, provocando el mismo resultado, un nexo afectivo con el sujeto que comparte la situación.

Acabas de dar otro pasito...

Ahora ya tienes otra herramienta que puede jugar a tu favor si la sabes utilizar. Masajes con aceites, caricias, roces o abrazos pueden ser tus aliados. Sabiendo todo esto, parece lógico pensar que cuanto más tiempo pases con ella y utilices ese tiempo para establecer contactos físicos en todas sus variantes, más sólido será el vínculo que la una a ti.

## CONTROLA TU EYACULACIÓN

Como bien sabes, las mujeres necesitan más tiempo que nosotros para entrar en situación, ponerse a tono y, sobre todo, para llegar al orgasmo. Es por este motivo por el que es muy conveniente que aprendas a controlar tu eyaculación.

Desde que de pequeños empezamos a tener nuestros primeros encuentros íntimos hasta ahora, vamos cogiendo pequeños vicios que nos impiden muchas veces poder controlarnos, y luego cuando llega la hora de la verdad puede ocurrir que no demos de nosotros mismos todo lo que pudiéramos. Para evitar esto y lograr un control sobre nosotros, voy a darte un par de consejos:

- A partir de ahora, cada vez que quieras masturbarte, intenta que no sean encuentros fugaces con tu pene. Es decir, relájate, disfruta, explórate, y haz que dure... llega hasta un punto de máximo placer y relájate, para momentos después poder continuar. Intenta prolongar en el tiempo lo que antes duraba lo justo para que te diera placer. Emplea esos encuentros contigo para poder controlarte.

- Cuando retenemos la orina o la eyaculación, utilizamos unos músculos situados en la zona del perineo. Ejercitando estos músculos podemos lograr un mayor control del esfínter y, por consiguiente, de la eyaculación. El ejercicio que te propongo es muy fácil: cada vez que vayas a hacer pis corta el chorrillo un par de veces, siendo cada pausa de un par de segundos.

#### LA SEXUALIDAD FEMENINA

Otra cosa que debes tener en cuenta es que las mujeres han sido educadas para ser muy buenas chicas y, sobre todo, para que la discreción sea la nota predominante en sus vidas. Esto de ninguna manera quiere decir que las mujeres no tengan fantasías sexuales, es más, están más preparadas para crear historias sexuales en su cerebro que nosotros. Estudios científicos avalan la hipótesis de que las mujeres tienen más fantasías sexuales que nosotros, ya que de alguna manera las necesitan para lograr un estado mental óptimo. Además, sólo hace falta tener una conversación sobre sexo con una mujer con la que tengas confianza para darse cuenta de esta realidad. La diferencia con nosotros es que ellas crean fantasías mucho más complejas y elaboradas, a las que yo prefiero llamar «historias sexuales».

Recuerda que el principal órgano sexual es el cerebro y hazla vibrar ayudándola a recrear situaciones. Encendiendo su imaginación podrá encender su cuerpo y podrá llegar a

sentir sin límites. Hay una frase de Mario Luna que simplifica a las mil maravillas todo este apartado:

*El punto más erógeno no se escribe con c de clítoris. Se escribe con e de emoción.*

La autocomplacencia puede ayudar a las mujeres a ganar seguridad en sí mismas. Y esto, es una carretera de doble sentido; pueden conocerse, entenderse y divertirse ellas, pero a su vez, de esta forma, nos ayudan a nosotros a disfrutar de relaciones en pareja ya que así nos pueden enseñar o pedir aquello que les gusta. El ser humano, y en especial las féminas, tienen la obligación de conocer sus órganos sexuales, sus necesidades, y tener el control sobre ellos, para, cuando llegue el momento, poder decirle a su pareja qué es lo que les agrada y requieren.

#### CONVERSACIONES PRIVADAS

Haré públicos algunos extractos de algunas conversaciones que he mantenido en los últimos dos años con mujeres, porque pienso que pueden ser de gran ayuda para entender qué claves son fundamentales a la hora de relacionarse con las mujeres. Pero quiero que sepáis que no diré el nombre de las personas con las que mantuve los diálogos; ellas tienen todo el derecho a preservar su privacidad.

- La siguiente conversación la mantuve con una mujer a través de mensajes de móvil. Estábamos empezando a conocernos y, tras un par de citas, un día le mandé un mensaje ofreciéndole un plan algo más íntimo en mi casa. Esta fue su respuesta y mi posterior contra-mensaje:

*ELLA: Si quieres subo a tu casa, pero que sepas de antemano que no va a pasar nada entre nosotros. Eres un hombre y ya sé de qué pie cojeáis todos.*

*YO: ¿Me apetece hacer el amor contigo? Rotundamente, sí. Pero sólo pasará si tú también quieres. No voy a forzar ninguna situación. El simple hecho de verte, abrazarte, acariciarte o hablar contigo me vale. No necesito hacer locuras. Confía en mí.*

- Un día, hablando con una chica con la que solía quedar, surgió el tema de la actitud a la hora de seducir, yo le pregunté cómo me veía ella:

*Tienes una palabra o una frase en el momento adecuado, tienes la terrible manía de pensar que eres el centro del mundo, tienes una gran facilidad para pasar de la ternura al encanto de la pasión, no tienes el más mínimo pudor en pedir lo que quieres, eres en ocasiones tan calculador y cuadrículado..., te veo como el hombre que al tener una respuesta sigue buscando la pregunta, no revelas tu identidad, no sé si por el temor al rechazo o porque definitivamente la perdiste, eres un buen interlocutor para cualquier tema de conversación. Y me encantan tus gemidos en mi regazo.*

- Después de varios meses sin saber nada de una chica con la que había estado saliendo durante un tiempo, la llamé para interesarme por ella. «¿Qué tal te va?»:

*No sé si quererte u odiarte; después de todo lo que pasó entre nosotros y de lo que me hiciste sentir, conozco a otros chicos pero ninguno está a la altura, ninguno me llena.*

- Una chica con la que mantenía una bonita y muy especial relación un día me mandó un correo electrónico muy sentimental:

*Me río mucho contigo, me lo paso genial, me comporto como si te conociese desde hace mucho tiempo, con mucha confianza, y yo soy una persona que me cuesta confiar un poquito en la gente, y mucho más en los chicos. Me encanta tu alegría, tus tonterías, la contagias, eres una persona que transmites buen rollo, que haces sentir especial a la otra*

*persona, un chico detallista y muy dulce. Eres alguien que engancha. Que con tus artes seductoras me tocaste de tal manera que, aunque me aferré a resistirme, acabé rindiéndome a ti.*



## REFLEXIÓN FINAL

He leído decenas de libros de seducción y psicología, he practicado durante miles de horas, he logrado convertirme en un AVEN experimentado, soy *coach* de habilidades sociales e imparto seminarios y talleres por toda la geografía española, pero no fue hasta que viví de cerca el embarazo de mi hermana y el posterior nacimiento de mi sobrino Eneko cuando logré tomar al 100% conciencia de los misterios de la mente femenina y de sus mecanismos de atracción.

Aquel 8 de noviembre, mientras observaba a Eneko y a mi hermana dándose cuenta de que ya era madre, entendí lo que quieren las mujeres en el amor así como sus causas. Estando en el hospital frente a mi hermana y su bebé pude ponerme en la piel de las mujeres y darme cuenta de que las enseñanzas de Mario Luna eran una gran revelación. Mario tenía razón, las mujeres necesitan un «Líder de la Tribu Enamorado», (buenos genes, protección y asistencia y una posición privilegiada), alguien que les asegure que su «gran tesoro», su descendencia, tendrá todas las posibilidades y gozará de un gran presente y futuro.

Prefiero servirte de motivación que de ejemplo, y desde el principio esta ha sido mi intención, inspirarte. No soy ni mejor ni peor que tú, sencillamente soy una PERSONA real, de carne y hueso, lloro, me emociono, tengo miedos y

alegrías. Tampoco creo que haya vivido más que los demás, simplemente he aprendido a hacerlo con los ojos abiertos; observando y entendiendo cada cosa que sucede a mi alrededor. Pero lo que sí caracteriza mi vida es que intento no darme a la suerte o al azar, prefiero forjar mi propio destino. Destino que he decidido libremente y por el que lucharé bajo cualquier circunstancia. Nadie puede robarnos los sueños.

Ya no quiero como lo hacía cuando tenía 20 años, antes era un *miope del amor*, y supongo que el año que viene tampoco lo haré como lo hago hoy, al fin y al cabo todo es un proceso y cada relación que iniciamos es totalmente distinta e incomparable al resto. Un día me di cuenta de que, además de saber querer, también es muy importante tener la capacidad para ilusionarse, sentir esas cosquillas en el estomago o ese brillo en la mirada que te hacen caminar por la vida o levantarte cada día con una motivación especial y con mucha fuerza. Y ya no sólo en el amor, es más bien con todo, ilusionarme con un viaje, con ir a comer con toda mi familia, con un nuevo proyecto laboral, con ver a mi sobrino, con hacer una cena de amigos, con ver un cielo estrellado en una noche de verano o con una buena conversación mientras degusto una copa de vino. Pienso que la vida es un regalo y no sé qué día me iré de aquí, así que intento aprovechar todos y cada uno de mis momentos, pensando que cualquiera puede ser el último.

En la película *Footlose*, el personaje protagonista encarnado por Kevin Bacon hace un comentario que merece la pena ser reseñado:

*El Eclesiastés nos asegura que todo cuanto se hace bajo el sol tiene su tiempo; tiempo de llorar y tiempo de reír, tiempo de lamentarse y también tiempo de danzar.*

Ya terminó el tiempo de sufrir, de pensar más en la derrota o en el miedo que en la superación o la esperanza. Ya

terminó el tiempo en el que ganaban los perdedores y los opresores, haciendo que la lucha no tuviera ningún sentido. Hoy por fin es el tiempo de un nuevo amanecer, de un cambio, de algo que la sociedad estaba esperando.

Te propongo que organicemos un gran ejército de guerreros, un ejército infinito, donde no haya competiciones ni luchas, donde no haya líneas continuas ni abusos de poder. Un ejército donde no haya dictaduras ni violencia de género, donde se respire igualdad en norte y en sur, en este y en oeste. Un ejército de amor, de paz, de concordia, de respeto y de comunicación, donde no haya golpes, sino caricias, donde no existan los insultos, sino los piropos, donde la palabra le gane el pulso al puño. Un ejército donde las lágrimas sean de alegría y la sonrisa no sea por no llorar. Un ejército sin fronteras ni banderas, o, como dijo Sabina, donde «todas las noches sean noches de boda y todas las lunas sean lunas de miel».

Ha llegado nuestra hora...



## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar y más importante, A TI, por escoger este libro y hacer que todo mi trabajo y esfuerzo tenga una recompensa y un sentido. GRACIAS

A MI FAMILIA, por ser la base de todo lo que soy y ayudarme SIEMPRE. GRACIAS

A MI HERMANA, por todo su apoyo en cualquier momento y todos sus buenos consejos. GRACIAS.

A MIS PADRES, por enseñarme en ocasiones donde está el suelo y en otras darme pista libre para volar. Soy y siempre seré parte vuestra. GRACIAS

A MARIO LUNA, por toda su ayuda, su teoría y su confianza en mí. GRACIAS

A EGOLAND, sencillamente por ser mi mentor, guiarme y hacerme ver la luz. GRACIAS

A DANTZA, por tu nobleza, tu integridad, por ser mi infatigable compañero y hacerme el camino más divertido. GRACIAS

A RAMÓN PIZARRO DE HOYOS, por interesarse en mí y querer ser mi amigo sin saber quién yo era. GRACIAS.

A MIS AMIGOS, RUBÉN, ENEKO, CARLOS, MIGUEL, XABI,

JAVI, por estar ahí y darme tantos y tantos momentos de diversión. GRACIAS.

A todas y cada una de las MUJERES que han compartido conmigo una conversación, una noche, una semana o varios meses, porque todas me habéis ganado, y si he decidido compartir un trocito de mi vida con vosotras es porque sois especiales, tenéis algo distinto y me hacíais feliz. GRACIAS. Por aportar cosas a mi vida y hacerme sentir HOMBRE, porque cada minuto que he pasado con vosotras me ha hecho más comprensivo, más tolerante y me ha ayudado a conocerme mejor. Desde el corazón, GRACIAS.

# FUENTES DE INSPIRACIÓN

## PELÍCULAS

- Alfie* (Charles Shyer, 2005)
- Romeo y Julieta* (Baz Luhrmann, 1996)
- ¿Conoces a Joe Black?* (Martin Brest, 1998)
- Elegy* (Isabel Coixet, 2008)
- Once* (John Carney, 2005)
- Infiel* (Adrian Lyne, 2002)
- El club de la lucha* (David Fincher, 1999)
- Los puentes de Madison* (Clint Eastwood, 1995)
- Closer* (Mike Nichols, 2005)
- Titanic* (James Cameron, 1997)
- Dirty Dancing* (Emile Ardolino, 1987)
- Notting Hill* (Roger Michell, 1999)
- Hitch* (Andy Tennant, 2005)
- Sin reservas* (Scott Hicks, 2007)
- Moulin Rouge* (Baz Luhrmann, 2001)

*Sobreviviré* (Alfonso Albacete y David Menkes, 1999)  
*Siete almas* (Gabriele Muccino, 2008)  
*El guerrero pacífico* (Victor Salva, 2006)  
*Antes del atardecer* (Richard Linklater, 2004)  
*Vicky Cristina Barcelona* (Woody Allen, 2008)  
*Martín (Hache)* (Adolfo Aristarain, 1997)  
*Californication* (Serie de televisión)  
*Cómo conocí a vuestra madre* (Serie de televisión)  
*Un tranvía llamado deseo* (Elia Kazan, 1951)  
*La leyenda del indomable* (Stuart Rosenberg, 1967)  
*Wall Street* (Oliver Stone, 1987)  
*Come, reza, ama* (Ryan Murphy, 2010)  
*Rocky* (John G. Avildsen, 1976)  
*Grease* (Randal Kleiser, 1978)  
*Footlose* (Herbert Ross, 1983)

#### LIBROS

*Sex Code*, Mario Luna  
*Sex Crack*, Mario Luna  
*Apocalipsex*, Mario Luna  
*Seducator*, EgoLand  
*El manual del Guerrero de la Luz*, Paulo Coelho  
*Once minutos*, Paulo Coelho  
*El alquimista*, Paulo Coelho  
*El arte de la guerra*, Sun Tzu

*¿Está lleno su cubo?*, Tom Rath/Donald O. Clifton  
*El lenguaje de la seducción*, David Givens  
*¿Quién se ha llevado mi queso?*, M.D. Spencer Johnson  
*El millonario instantáneo*, Mark Fisher  
*La buena suerte*, Álex Rovira Celma/Fernando Trías de Bes  
*Los siete poderes*, Álex Rovira Celma  
*El poder del ahora*, Eckhart Tolle  
*Diario de una ninfómana*, Valérie Tasso  
*Tu sexo es aún más tuyo*, Sylvia de Béjar  
*Dímelo al oído*,” Sonsoles Fuentes y Laura Carrión  
*Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*, John Gray  
*Ya no sufro por amor*, Lucía Etxebarría  
*Be water, my friend*, John Little  
*Rimas y Leyendas*, Gustavo Adolfo Bécquer  
*El arte de la seducción*, Robert Greene  
*La paradoja*, James C. Hunter  
*Libertad*, Osho  
*Hombres, amor y sexo*, David Zinczenko