



GUIA DA PRÁTICA

Uma exclusividade dos alunos do **Mestre da Lábia**





Isso não é teoria.

Esse é o guia prático do conteúdo do Mestre da Lábia.

A única forma de você transformar a teoria aprendida nas aulas em conversas interessantes, beijos marcantes e sexos que dão até saudade, é colocando essa teoria em prática.

Portanto, supere seus medos.

E os seus limites, também. Sinta o processo, se desafie. Esteja aberto a viver os momentos de desconforto. Eles irão te afiar. Agradeça, pois viver isso é um privilégio.

Não tema os erros.

Eles são os seus melhores amigos, que só querem te ensinar uma forma melhor de fazer as coisas. Trate eles com carinho.



Faça a sua arte.

Um Mestre da Lábia é um artista. E como um bom artista, ele comete erros durante o processo.

O background deste guia é assim para te lembrar que a prática é como um papel amassado: Cheio de erros, mas que contam uma linda história de evolução.

Materialize.

Imprima esse guia e torne ele físico. Eu quero que você risque e marque um check em cada desafio cumprido, materializando nas suas mãos a evolução de um artista.

Aproveite a viagem.

Não existe linha de chegada. Faça porque você gosta.



6 EXERCÍCIOS DE **AQUECIMENTO**

Sempre antes de abordar, faça um pequeno aquecimento com esses exercícios. Eles vão te ajudar a se soltar, **diminuir a sua timidez** (até ela sumir) e aumentar a sua confiança quando for conversar com uma mulher.

Repita quantos quiser, na ordem que preferir, até se sentir mais leve e aquecido para começar.

EXERCÍCIO #1

Chame a atenção em lugares públicos.

Objetivo: Ser visto pela maior quantidade de pessoas possível (mesmo).

Sua mente tem medo, e por isso ela te impede. Então, faça as pessoas te olharem, **de preferência te julgando**, para você mostrar para a sua mente que está tudo bem ser visto e julgado. Isso não vai te matar!

Resultado: Redução da vergonha e nervosismo + Aumento drástico da confiança + Menos timidez.

- **Nível 1:** Mandar um áudio para um amigo falando alto.
- **Nível 2:** Bata palmas no mercado por 10 segundos.
- **Nível 3:** Grite em uma praça de alimentação e olhe a reação das pessoas.



EXERCÍCIO #2

Elogie uma mulher.

Objetivo: Elogiar algo que você gostou em uma mulher.

Achou ela estiloso? Aborde e fale isso pra ela. Só isso! Seja sincero, não minta. **Quando sentir vontade**, deixe a autenticidade fluir e fale o que você achou (seja positivo).

Resultado: Mais naturalidade com as mulheres + Facilidade em demonstrar interesse + Menos timidez.

- **Nível 1:** Elogie sem segundas intenções.
- **Nível 2:** Elogie sem segundas intenções e tente puxar um 2º assunto.
- **Nível 3:** Elogie com intenção e peça o Instagram ou o número dela (seja calibrado).

OBG: O objetivo do nível 3 não é conseguir o número ou Instagram (por mais que você consiga, se fizer certo), é só treinar uma abordagem direta e ver o quanto você consegue sustentar a sua intenção. Seja respeitoso e calibrado!



EXERCÍCIO #3

Peça informação para as pessoas.

Objetivo: Conversar com o máximo de pessoas possível e calibrar a sua energia.

Peça informações aleatórias para as pessoas na rua. Varie entre homem, mulher, mais velhos, mais novos, grupos de pessoas, famílias... **todo mundo!**

O objetivo é entrar em contato com vários tipos de pessoas diferentes para aquecer o seu músculo social.

Porque quanto mais aquecido, melhor ele vai funcionar.

Resultado: Mais habilidade em iniciar conversas + Menos timidez.

- **Nível 1:** Pessoas aleatórias.
- **Nível 2:** Mulheres que você se interessou.
- **Nível 3:** Grupos de mulheres (mais de 3 mulheres).



EXERCÍCIO #4

Peça informação e faça uma piada.

Objetivo: Se auto-divertir.

Depois que a pessoa der a informação que você pediu, faça uma piada aleatória que a sua espontaneidade te permitir.

Simple: **Sentiu vontade, fale!** Ria sozinho, se diverta. Não importa se a outra pessoa não rir, o que importa aqui é a sua diversão!

Resultado: Mais timing de piada + Menos preocupação com julgamento alheio + Mais carisma + Menos timidez.

- **Nível 1:** Pessoas aleatórias.
- **Nível 2:** Mulheres que você se interessou.
- **Nível 3:** Grupos de mulheres (mais de 3 mulheres).



EXERCÍCIO #5

Saia sozinho e crie Rapport com as pessoas.

Objetivo: Abordar grupos receptivos no caminho do rolê e criar um Rapport rápido (exercício para Night Game).

Use dos abridores indiretos para começar uma conversa e criar Rapport de forma rápida.

Não foque em conversar do início ao fim com alguma mulher, nem em gastar toda a sua energia em um grupo só. **Foque em abordar e criar Rapport!**

Sim, saia sozinho de noite. Difícil? Talvez. Mas esse guia não foi feito para ser fácil. Se desafie!

Resultado: Mais confiança + Mais carisma + Menos timidez.

- **Nível 1:** Pessoas aleatórias.
- **Nível 2:** Mulheres que você se interessou.
- **Nível 3:** Grupos de mulheres (mais de 3 mulheres).



EXERCÍCIO #6

Seja físico com os seus amigos.

Objetivo: Aproveitar os contextos para ser físico com os seus amigos e se acostumar com isso.

Quando for falar algo importante, quando rir, quando cumprimentar, etc. Aproveite as brechas de contexto para ser físico com eles sempre que puder.

Resultado: Mais conexão + Mais presença + Mais facilidade em ser físico com a mulher + Menos timidez.

- **Nível 1:** Pessoas aleatórias.
- **Nível 2:** Mulheres que você se interessou.
- **Nível 3:** Grupos de mulheres (mais de 3 mulheres).



VAMOS PARA OS DESAFIOS!

Os desafios não são feitos para seguir todos de uma vez em uma mesma conversa! Cada desafio é único, e feito para praticar um de cada vez. Faça com calma e sinta o processo.

Como é o seu Eu do futuro?

Escreva abaixo quem você quer se tornar depois de fazer os desafios e colocar em prática o conteúdo do Mestre da Lábia.



DESAFIO #1

Monte seu abridor e teste ele na prática.

Objetivo: Conseguir iniciar uma conversa com um abridor que você montou do zero.

Conteúdo: Aula "Montando seu próprio abridor" do módulo "Abordagem assertiva".

- Aborde uma mulher usando um abridor que você criou do zero e comece uma conversa breve. Foque só em ter uma primeira reação positiva! Mas, se quiser, continue a conversa aplicando o método.

Como foi?



DESAFIO #2

Aborde mulheres de forma indireta.

Objetivo: Puxar um segundo assunto.

Conteúdo: Aula "**Sinais de uma mulher receptiva e não receptiva**" e "**O que fazer depois de abordar**" do módulo "**Abordagem assertiva**".

- Aborde uma mulher com um abridor indireto e consiga uma reação positiva seguida de sinais de receptividade. Quando ver isso, puxe um segundo assunto.

Como foi?



DESAFIO #3

Aplique a lei do 90/10.

Objetivo: Fazer a mulher engajar e começar a fase do 50/50.

Conteúdo: Aula "**Não deixando a conversa morrer**", do módulo "**Abordagem assertiva**".

- No começo da conversa, invista energia e aplique a lei no 90/10 fazendo muitas perguntas abertas, sem deixar brecha para o silêncio até que ela engaje mais e comece a fase do 50/50.

Como foi?



DESAFIO #4

Use as concordâncias para escalar até o abraço.

Objetivo: Escalar a fisicalidade até o abraço.

Conteúdo: Aula "Escada do sim" do módulo "Atitude sexual".

- Durante a lei do 90/10, use os momentos de concordância para conseguir 3 Hi Fives e no 4º escale para um abraço.

Como foi?



DESAFIO #5

Use o sistema F.O.R.D + Técnica da ramificação de assunto.

Objetivo: Fazer essa mulher falar pra kct.

Conteúdo: As 2 primeiras aulas do módulo "**Armas da atração**".

- Durante a fase do 50/50, converse sobre os temas do sistema F.O.R.D e aplique a técnica da ramificação de assunto, fazendo com que essa mulher se sinta á vontade para se abrir e começar a partilhar coisas íntimas com você.

Como foi?



DESAFIO #6

Conte histórias de dopamina.

Objetivo: Criar uma montanha russa de emoções.

Conteúdo: Aula "Montanha russa de emoções", do módulo "Armas da atração".

- Module a sua energia e conte histórias que gerem dopamina, e assim crie uma montanha russa de emoções na cabeça dela. Você vai saber que deu certo quando ver que essa mulher está acompanhando a sua modulação de energia.

Como foi?



DESAFIO #7

Conte histórias de gatilhos.

Objetivo: Tocar em pelo menos 4 gatilhos diferentes.

Conteúdo: Módulo "**Armas da atração**" inteiro.

- Conte histórias que toquem em pelo menos 4 gatilhos de atração (cada história toca em um). Você pode tocar em mais de 4, se quiser, mas lembre-se que esse conteúdo é delicado e exige que você use com responsabilidade. Afinal, atração não é uma escolha.

Como foi?



DESAFIO #8

Crie um toque secreto.

Objetivo: Criar um toque secreto com uma mulher.

Conteúdo: Aula "O toque secreto", do Módulo "Atitude sexual".

- Quando vocês já estiverem conectados, use o contexto de uma concordância para criar um toque secreto entre vocês dois. Seja original e criativo! O toque precisa ser único.

Como foi?



DESAFIO #9

Crie uma piada interna.

Objetivo: Criar uma piada interna entre você e uma mulher.

Conteúdo: Aula "**Criando piadas internas**" do módulo "**Atitude sexual**".

- Aproveite uma brincadeira que aconteceu durante a conversa e repita ela várias vezes, até criar uma piada contextual que só vocês dois entendem.

Como foi?



DESAFIO #10

Aplique a técnica R.R.I.

Objetivo: Fazer ela Repensar, Reviver e Imaginar.

Conteúdo: Aula "**Técnica R.R.I - Fazendo ela imaginar**", do módulo "**Atitude sexual**".

- Faça essa mulher Repensar o desafio da vida dela por um novo ângulo, Reviver as melhores memórias dela, mas agora ao seu lado, e Imaginar as histórias que você inventa sobre vocês dois de forma sutil, indireta e emocional.

Como foi?



DESAFIO #11

Beije usando a técnica do beijo.

Objetivo: Conseguir beijar usando a técnica do beijo.

Conteúdo: Aula "Técnica do beijo", do módulo "Atitude sexual".

- Crie um contexto para um abraço, complemente esse contexto falando algo no ouvido dela, depois dê um beijo no rosto e lentamente vai saindo do abraço e indo pra boca. **OBS:** Lembre-se da escada do Sim!! Só progrida nos passos se ela te der Sim's antes.

Como foi?



DESAFIO #12

Me conte como foi!

Objetivo: Relatar como foi a sua experiência.

Conteúdo: Sua própria história.

Parabéns por ter chegado até aqui!

Mal posso esperar pra saber qual foi o seu melhor resultado cumprindo esses desafios...

Me conta lá no Direct do **Instagram (@fealvessn)** como foi?

Vai ser muito foda trocar essa ideia com você, e saber o quanto você evoluiu colocando o conteúdo em prática.

Lembre-se: Continue evoluindo. Conversar com as pessoas é uma arte!

Então...





Faça a sua arte.