



ANSIEDADE DE APROXIMAÇÃO

CAMALEÃO SOCIAL - AULA 4



@Sedutornatooficial



Fe Alves SN

Ansiedade de aproximação – Aula 04 – Camaleão social

Pela ordem, Jogador!

A.A é um dos primeiros problemas de quem está começando nesse mundo.

Você sabe o que precisa ser feito, tem muita vontade de fazer mas o medo ainda te trava.

O problema é que não adianta nada saber tudo e não conseguir nem mesmo sair do lugar.

O que é A.A, Feh?

Ansiedade de aproximação é aquela sensação de frio na barriga, coração acelerando, mãos suando frio só de se imaginar tomando a atitude de chegar nela.

A sua cabeça fica a milhão, refletindo diretamente no seu corpo.

A nossa mente é feita pra sobreviver e não pra viver

Tudo que é desconfortável gasta muita energia, então ela evita a todo custo sair do conforto.

Quando você pensa em fazer o que não está acostumado, a sua mente manda o sabotador pra te parar. Contando a história certa para te convencer, e você acredita.

Cada medo seu será usado contra você, colocando cada vez mais filtros e te impedindo de se expressar como gostaria.

O papel do A.A

É te parar toda vez que você tentar conversar com pessoas desconhecidas.

A sua mente não sabe o que pode acontecer, por isso ela te freia na hora.

O segredo pra mim

Foi toda vez que o sabotador falava pra mim não ir, eu ia na hora!

“Ah seu sabotador safado... Tentando me impedir, é agora que eu vou. Só de raiva!”

Quanto mais você vencer a sua mente, mais rápido ela vai desistir de tentar te sabotar. Já que falando na sua cabeça ou não, você age do mesmo jeito.

Como acabar com A.A?

Fazendo MUITO!!!

2019, por exemplo, foi o melhor e pior ano da minha vida.

Pior por problemas pessoais, família e de grana. E o melhor porque eu estava vivendo no desconforto total, eu sabia que era ali que eu ia evoluir.

Não tem fórmula mágica e nunca teve

Jogador, é desconfortável e dói sim. Mas posso te contar uma coisa?

Você vai se sentir tão livre e bem com você mesmo que vai viciar na sensação de estar em desconforto.

Auto análise X sabotagem

Eu preciso que você analise o momento que se sente com medo.

Busque entender o momento e o porque, em que momento o seu botão de sabotagem se ativa. Tem alguma coisa aí que ativa isso pra te proteger!

Quando você entender isso vai ter uma direção de quais pontos melhorar e como melhorar.

Quando eu comecei no Daygame a minha mente ainda me sabotava muito. Eu ia com a minha intenção na cabeça e ela usava isso pra me travar.

Quando eu entendi que a intenção me sabotava, mudei o foco para: Só vou ir trocar uma ideia.

Assim minha mente começou a ficar mais relaxada!

Dia após dia praticando, aquilo foi se tornando natural pra mim. Comecei a gostar daquela sensação de adrenalina toda vez que eu abordava.

Depois de fazer inúmeras vezes, hoje consigo ir com a minha intenção na mente, analisar a mulher antes de abordar e mostrar a intenção no momento certo sem problema nenhum!

Transmitir conforto

Esse é o primeiro foco. Mas você precisa estar relaxado e confortável para transmitir isso pra ela.

O que eu fiz pra acabar com A.A foi:

Toda oportunidade de me comunicar e abordar eu aproveitava. Seja no trem, busão ou trocando ideia com o Uber.

Aproveitar as chances do dia a dia, Jogador! Isso me ajudou demais!

Quando me dei conta aquela sensação de medo tinha sumido.

Você é Jogador Caro agora. Você já tem a habilidade de transformar desconforto em oportunidade!

Vamos dominar o jogo, ou melhor, vamos zerar o jogo e... é isso.