

## Superar timidez con chicas: 5 ejercicios



Un tiempo atrás hice un video que ha sido un éxito para muchos con ejercicios para superar la timidez con chicas en forma progresiva y sentirse cómodo a la hora de hablarle a chicas hermosas. En pocas palabras: es más fácil conquistar chicas cuando te sientes en confianza para hablarles y tratar nuevas estrategias más atrevidas. Hoy te daré 5 ejercicios diferentes para que puedas escoger cuál usar y aumentar tu confianza y seguridad. Si deseas, echa un vistazo al video y dale me gusta en este enlace: [ejercicios para superar la timidez con chicas \(YouTube\) <<haz click>>](#).

En los ejercicios que te mostraré hoy el objetivo es que desarrolles la confianza, seguridad y comodidad que sientes cuando hablas con cualquier amigo para hablar con cualquier chica desconocida que te atraiga. Es importante que para superar la timidez con chicas bellas dediques tiempo y te expongas a los ejercicios cuantas veces sean necesarias para sentirte en control de las situaciones.

### I. Ejercicios solitarios



Muchos de los lectores de este artículo

probablemente omitirán este ejercicio pues sienten que están listos para saltar a la acción y que prefieren la interacción directa con chicas hermosas desde el principio. Sin embargo, es un hecho de que la mayoría de las veces la timidez nace de problemas en confianza propia y la imagen propia que se tiene. Por eso incluí este ejercicio. Y no estoy hablando sólo de ejercicios para extender tu duración en actos sexuales, para eso tengo otro blog con cientos de consejos que puedes ver aquí: [ejercicios para durar más en la cama <haz click>](#).

Por las próximas dos semanas en la mañana mientras te lavas los dientes o mientras te peinas frente al espejo de tu baño, simplemente debes prestar atención a una característica particular de tu rostro que encuentres agradable. Idealmente, al cabo de dos semanas deberás tener entre 14 y 15 características diferentes que encuentras agradables y distintivas.

Algunos ejemplos que funcionaron para mí cuando seguí este ejercicio: el color de mis ojos, aunque simple y corriente con la mirada correcta se contrastan bien con el rostro. Barbilla definida. Cejas con personalidad. Camanances.

**Porqué este ejercicio funciona:** si conocemos las características que hacen nuestro rostro agradable podemos enfatizarlas más al hablar, así cómo no perderemos la confianza cuando una chica mira directamente a nuestro rostro y por nuestra mente pasa todos los defectos que puede estar mirando. Pocas veces nos detenemos a apreciar nuestras cualidades y tendemos más a buscar nuestros defectos, y aunque estos últimos posiblemente son honestos también, son los que menos necesitamos en nuestra mente cuando estamos ante una prueba de seguridad y confianza.

Adicionalmente, saber qué te hace particularmente atractivo puede ayudarte a enfatizar esos atractivos para acercar a las chicas.

## II. Intentar nuevos lugares



Este es mucho más fácil de lo que piensas, excepto si tienes ansiedad social, en cuyo caso te recomiendo visitar mi sitio con [consejos para superar la ansiedad generalizada <<haz click>>](#).

En este ejercicio, simplemente por las próximas 4 semanas tienes que visitar al menos 4 lugares



públicos que nunca antes has visitado. De ser posible 8, pero con 4 bastará. Mira que los números te los estoy dejando para que lo intentes uno o dos por fin de semana.

Puedes incrementar el nivel de dificultar e intentar los ejercicios del video que te sugerí arriba y otras variaciones más complicadas para desarrollar aún más tus estrategias de conquista; por ejemplo siguiendo la guía de Guillermo Palomo que te sugeriré de nuevo más abajo. Pero lo importante es que encuentres una lista de lugares públicos a los que nunca has ido y te fuerces a ir a estos lugares.

**Porqué funciona?** Simplemente porque estás saliendo de tu zona de comfort, te estás forzando a intentar nuevos escenarios sin que esto signifique exponerte a interactuar con las personas necesariamente. Además estás expandiendo los límites de tu personalidad y demostrando que puedes hacerlo sin que eso te afecte negativamente además de la incomodidad de ser algo diferente a lo que usualmente haces.

Algunas sugerencias de lugares que funcionaron para mí:

- Pub
- Bar de cervezas artesanales
- Hockey rink
- Museo de arte alternativo
- Teatro alternativo

Recuerda, el objetivo no es precisamente disfrutarlo o hacer amigos; son ejercicios para sacarte de tu zona de comfort. Pero si en el proceso logras disfrutarlo y hasta conocer chicas hermosas, pues cuéntalo como parte de las ventajas de la experiencia. Trata de mantener tu mente abierta y evitar visualizarte disfrutándolo u odiándolo. Este último consejo aplica tanto para el ejercicio como para las conversaciones con las chicas hermosas en general.

### **III. Hablar con desconocidos**

Similarmente al punto anterior, este ejercicio es para hacerte sentir cómodo haciendo lo que antes no hacías. Las próximas 4 semanas deberás encontrar una persona desconocida por día con la que debes intercambiar al menos 7 frases diferentes. Al cabo de estas 4 semanas habrás hablado con al menos 28 personas diferentes.



Parte del reto es mantenerlo interesante y deberás tratar de hacer conversaciones diferentes. Evita a toda costa seguir un guión, trata de improvisar usando lo que hay a tu alrededor: clima, deportes, el perro que cruzo la calle, la comida que te sirven.

Nota que no he limitado el reto a interactuar con chicas hermosas. En este reto la meta es interactuar con desconocidos así que puedes hablar con el taxista, el vendedor de refrescos de la esquina, el bartender o la mesera. Lo importante es que no los conozcas y tengas una conversación más allá de un saludo.

**Porqué funciona?** La interacción con personas usa una serie de partes de tu cerebro que puedes ver como músculos, si estos no están lo suficientemente desarrollados, es difícil que levantes la carga que deseas levantar; especialmente cuando se trata de entablar una conversación interesante con una chica bella. Puedes leer más sobre temas de conversación interesantes en este artículo: [conversaciones interesantes con chicas bellas <<haz click>>](#).

## IV. Lenguaje corporal

Es difícil empezar o mantener una conversación con una chica atractiva cuando tu lenguaje corporal la hace sentir que la vas a violar. El otro día vi a un chico acercarse a una chica asiática realmente atractiva del gimnasio; en el momento aplaudí el valor del chico de acercársele a ella para hablarle, sin embargo a la distancia no podía escuchar la conversación pero el lenguaje corporal me contó la historia: el chico tenía una postura como si estuviera ofreciéndole drogas, mientras que ella tenía la postura de estar cubriendo su amplio busto y sonreírle con esa sonrisa de no ser descortés pero a la vez con algo de desconfianza.



La postura es importante y si no me crees, porque no le echas un vistazo al video de Guillermo Palomo describiendo como su guía puede ayudarte a ver todo esto con mucha más naturalidad y como parte de tu propia personalidad. Echa un vistazo al video y guía aquí: [seducción peligrosa <<ver video>>](#).

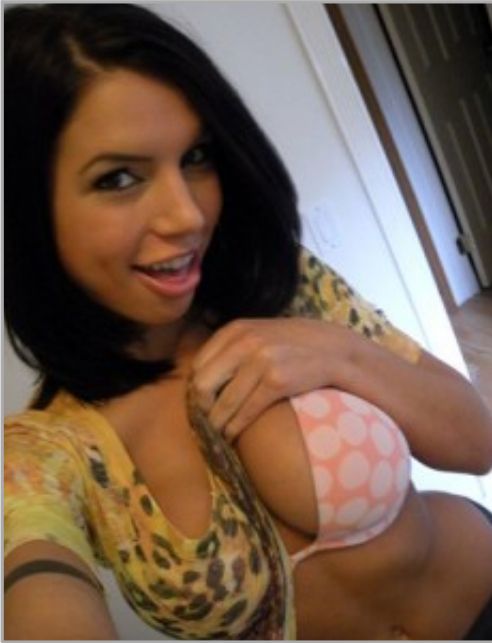
Tengo varios artículos relacionados con el lenguaje corporal y cómo esto afecta a la hora de seducir chicas o del mensaje que transmites. De hecho, pienso escribir un nuevo artículo basado en nuevos estudios científicos demostrando que la postura puede servir para controlar tu estado de ánimo. Pero por ahora sólo te daré el ejercicio con la postura.

Por dos semanas todos los días deberás ponerte de pie durante un minuto en posición de supermán, es decir: puños contra la cadera, pecho en alto, barbilla levantada, mirando hacia el horizonte, pies separados el ancho de tus hombros y espalda recta. Puedes hacerlo antes de salir de casa, al medio día, o en tu oficina... donde quieras, lo importante es que lo hagas por un minuto.

**Porqué funciona?** Este ejercicio lo incluí por dos razones, parte de los estudios demuestran que esta posición te hace sentir en poder y que esto se traduce en más confianza en ti mismo por el resto del día, aunque no mantengas la posición, de la misma forma que una sonrisa fingida puede hacerte sentir feliz, mira este artículo y entenderás de lo que hablo: [el secreto del éxito en la postura <<haz click>>](#). La segunda razón es porque debes acostumbrarte a hacer el ridículo, la postura funciona pero es bastante ridícula. De la misma forma cuando hablas con chicas tienes más oportunidades de conocerlas que si te quedas mirándolas como un perverso, pero debes aceptar el riesgo de hacer el ridículo si ella te rechaza.

## V. Soy tímido, qué me recomiendas

Este es el ejercicio recomendado directamente por Guillermo Palomo de la guía de seducción peligrosa que te recomendé arriba para superar la timidez de hablarle a chicas hermosas y conquistarlas fácilmente. El ejercicio es sencillo, convierte tu debilidad en una fortaleza. Puedes usar lo que una vez fue tu debilidad en una nueva frase para conocer chicas atractivas.



Esto es más un reto que un ejercicio, en una semana deberás conocer al menos 5 chicas que consideres entre aceptables y atractivas. Les dirás que estás realizando una investigación y que deseas saber como un chico tímido puede superar su timidez de hablar con chicas atractivas como ella.

Si la chica te dice que no tiene tiempo, no te cree o simplemente te da un consejo estúpido, pues no importa porque el reto es simplemente interactuar con ella y en el mejor de los casos recibir un consejo valioso de exactamente el tipo de chica que quieres conocer.

**Porqué funciona?** Estás poniendo en práctica las fortalezas que desarrollaste en los ejercicios anteriores para resolver tu problema con la ayuda de chicas hermosas. Aceptar que la chica puede no estar interesada en lo que tienes que decir y sentirse bien con ello, te ayudará a perder cualquier temor que te quede de acercarte a hablar a chicas hermosas.

## Conclusión

El primer paso para la seducción de chicas atractivas está en sentirte cómodo interactuando con ellas cuando lo deseas y no cuando el Universo se alinea para dejarte conocerlas. Si estás esperando siempre por las oportunidades perfectas para conocer esa chica que te interesa, muchos otros chicos estarán creando sus propias oportunidades y besando a esa chica mucho antes de que tú tengas tu oportunidad.

Te recomiendo guardar este artículo como un PDF para futuras referencias haciendo click en el enlace arriba del título y además te sugiero ver los otros artículos y enlaces que te di a lo largo de este artículo.

**Comparte esto:**



- [Google](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Tumblr](#)
- [Imprimir](#)
- [Correo electrónico](#)
- 

### *Relacionado*

Posted on [2016/06/23](#) by [ec-admin](#) en [conquista](#), [enamorar](#), [seduccion](#), [Sin categoría](#) |