

~~**M DE MULHER**~~

~~1 Primeiro Capítulo~~

~~Como Ser Mais Atraente Para os Homens~~

1 Destaque a sua feminilidade. Comece usando um batom que valorize sua pele e estilo.

Estudos mostram que homens se sentem mais atraídos pelos lábios de uma mulher do que por qualquer outra parte do seu rosto. Quando você não estiver a fim de usar batom, pelo menos não deixe de hidratá-los. Não custa passar um gloss. Tire proveito do vermelho. Um estudo recente com 96 homens mostrou que eles ficavam mais interessados e dispostos a gastar uma boa soma de dinheiro (e a tentar conhecer a mulher melhor) quando as mulheres estavam vestindo vermelho. Pratique exercícios que firmem o bumbum e a região peitoral. Ao malhar e ficar com o bumbum maior e mais redondo, você passa a impressão de que a sua cintura é menor. Há também formas de fazer com que seus seios pareçam maiores.

2 Esteja sempre limpa e perfumada. Isso é essencial. Além disso, não se esqueça da manicure e pedicure. Muita gente tenta ficar bronzeada ou clarear a pele, mas na verdade, não é tanto a cor da pele que atrai os homens. É a sua textura. Se você quer atraí-los, hidrate, exfolie, alimente-se de forma saudável e beba bastante água para ter uma pele saudável, flexível, macia e sedosa, gostosa de pegar. Lave o seu rosto duas vezes por dia – nem mais nem menos. Uma vez pela manhã e uma vez antes de dormir ajuda a diminuir as espinhas e a melhorar a aparência dos seus poros. Não esqueça de hidratar a pele após cada lavagem. Esteja sempre com as pernas e axilas depiladas. É importante também aparar e depilar parte dos pelos púbicos. Use um perfume de qualidade e que combine com o seu cheiro natural. Nada deixa um homem mais enfeitiçado por uma mulher do que o seu perfume. Porém, não exagere: Basta uma quantidade suficiente para que ele sinta o cheiro quando estiver perto de você. Não passe perfume a ponto dele chegar antes de você nos lugares.

3 Use roupas que valorizem o seu corpo. Raras são as sortudas que nascem com o corpo perfeito. A maioria de nós pode melhorar com um esforço aqui e outro ali. E a escolha dos modelos, cores e tecidos certos podem fazer toda a diferença, principalmente na sua auto-estima. seu-Tipo-de-Corpo. Por exemplo: Se você tem coxas grossas demais, evite jeans bootcut ou com bocas largas, pois elas aumentam ainda mais o volume das pernas.

Não use jaquetas ou casacos folgados ou com corte masculino. Procure modelos mais ajustados ao corpo em cores mais básicas. Desta forma, elas combinarão melhor com as outras peças do seu guarda-roupa.

Se a sua barriga não é de tanquinho (tudo bem, é difícil ter uma!), evite blusinhas muito justas ou que mostrem a barriga. Prefira túnicas ou batas e deixe as camisetas para ocasiões mais informais.

4 Cuide bem dos seus cabelos. Estudos revelam que cabelos com brilho – especialmente se forem longos – são um fator essencial para determinar a atratividade de uma mulher, provavelmente porque é um excelente indicador de saúde. Lembre-se de aparar as pontas com frequência para não ter pontas duplas. Mantenha o seu cabelo limpo e brilhante e, de preferência, comprido. Por outro lado, não deixe ele crescer além do ponto que ele naturalmente fica bem, já que isso vai enfraquecê-lo e deixá-lo com a aparência murcha. Deixe seu cabelo brilhoso. Evite danificar os fios usando o secador e chapinha todos os dias.

No máximo, utilize esses aparelhos uma vez por semana. Homens gostam de mulheres que se vestem bem e andam arrumadas, mas eles também curtem uma beleza mais natural.

Se o cabelo comprido não fica bem em você, escolha um corte que valorize a forma do seu rosto e a textura dos seus fios.

Não acredite nos mitos sobre os cabelos. Escovar continuamente ou massagear o couro cabeludo não vai estimular o crescimento. O ato de apará-los com frequência não vai fazer o seu cabelo crescer

mais depressa. A melhor forma de cuidar dos fios
5 **Mexa o corpo.** Afinal, você gosta de homens em
é: Não lave com muita frequência. Uma ou duas
forma, certo? Eles também querem parceiras que
vezes por semana é o que muitas mulheres com
estejam em forma. Os exercícios vão deixá-la mais
cabelos maravilhosos fazem. Use produtos de
bonita, mais saudável e mais confiante! Apenas
tratamento uma vez por semana. Isso garante que
lembre-se que ficar magra demais não é muito
os fios permaneçam nutridos por mais tempo.
atraente; homens gostam de mulheres bem
Alimente-se de forma saudável. O cabelo é
tonificadas, mas também gostam das curvas nos
composto basicamente por proteína. Se você se
lugares certos. Exercite-se diariamente, se
alimenta bem e bebe bastante água, não só o seu
possível. O recomendado é, no mínimo, 3 vezes por
cabelo vai ficar lindo, mas o seu corpo também vai
semana. Participe de times de esporte ou
ficar mais bonito.

frequente uma aula em grupo na academia. Para
dar um impulso à sua rotina de exercícios,
experimente começar a caminhar 30 minutos todos
os dias. Já faz uma diferença imensa na sua saúde
e condicionamento físico.

A maioria das mulheres deve se concentrar em
aumentar a massa muscular. Não tenha medo de
ficar masculinizada ou fortona. Diferentemente dos
homens, seu corpo produz muito pouca
testosterona, hormônio responsável por deixá-los
com o tronco grande e os braços grossos. No seu
caso, a musculação feita de forma correta vai
aumentar a massa muscular das suas pernas e
glúteos e firmar a barriga e os braços. Ou seja,

você na verdade vai ficar com o corpo mais
6 Vista-se sexy de vez em quando. Ao invés de
torneado e cheio de curvas perigosas. O segredo é
seguir a última tendência da moda, mantenha-se
fazer com mais carga e menos repetições (cerca de
clássica e atemporal. Escolha roupas que façam
5 por serie) para obter resultados mais rápidos.
você parecer mais magra, valorizem o seu busto e
bumbum e realce as suas curvas, conforme
necessário. Para parecer sutilmente sexy,
experimente uma blusa ligeiramente transparente.

7 Para chamar a atenção masculina em um
barzinho, aposte em roupas que demonstrem auto-
confiança. Uma calça de couro ou um jeans justo
atrai olhares, não importa o tipo do seu corpo. Um
decote estratégico pode ser o que faltava para
chamar a atenção dele, mas se os seus seios
estiverem mais para fora do que para dentro da
blusa, você não vai deixar nada para a imaginação
dele. E isso não é lá muito sexy.

Homens adoram roupas íntimas sexy, então
escolha algo feminino e bem ajustado – nada de
lingerie grande e bege, por favor.

~~2 Segundo Capitulo~~

~~Como ser uma mulher poderosa e conquistar os homens~~

Você é uma mulher boazinha, que está sempre presente, é doce, trata o homem bem o tempo todo, mas, mesmo assim, não consegue conquistar um cara bacana e ter um relacionamento com ele? Já parou para se perguntar o porquê de isso sempre acontecer na sua vida? A resposta é: Os homens gostam é das mulheres poderosas!

Ser uma mulher poderosa não significa ser durona, sem sentimentos e ser uma mulher que fala e age como um homem. Nada disso! Uma mulher poderosa é segura de si, sabe o que quer, gosta de si mesma e tem discernimento para saber quando deve ser boazinha e quando ser firme com o homem.

Por que ser uma mulher poderosa? As mulheres poderosas têm o seu sucesso por representarem um desafio para o homem na hora da conquista. Elas podem até estar interessadas, mas sabem se portar de uma forma desinteressada, tornando-se um desafio para ele. E é aí que elas viram o jogo a

seu favor, porque os homens não gostam de nada

~~3 Terceiro capítulo~~

que vêm sem algum tipo de dificuldade.

Apesar da liberdade feminina, a grande verdade é que os homens preferem conquistar a serem

conquistados. Por isso uma mulher boazinha

demais acaba se dando mal em relacionamentos.

Elas se entregam demais antes da hora, falam muito de seus sentimentos, o que assusta o homem e o faz se afastar.

Perfil de uma mulher poderosa

5 Dicas de Como Conquistar um homem mesmo se

- Ela é segura de si e de suas atitudes, achando feia.

independentemente do que os outros pensam;

Introdução

- É vaidosa e cuida de si mesma, ainda que esteja

Por mais que existam garotas que se preocupem um pouco acima do peso ou não tenha o nariz

em demasia com a sua beleza e se esquecem que perfeito que gostaria;

outras características são tão importantes quanto

- É forte e não precisa se fazer de vítima para na hora de de como conquistar um homem, ela conseguir o que quer;

realmente não é definitiva para você conseguir o

- Não está 100% disponível para o homem, pois tem sua vida e suas atividades, o que a torna ainda

Além disso, é comum as garotas seguirem as mais interessante para ele;

tendências da moda no que diz respeito ao seu

- Sabe ser feminina e se portar sem ser vulgar; cabelo, em especial, tornando-se todas iguais, por

- É realista. Tudo na sua vida é 8 ou 80, sem melo acharem que é isso que vai fazer com que

termo; conquistem o menino que desejam.

Beleza é urbana, isse e rãsnãõ se deax dixa o mesm. falarãobe
pumfarse as kãitãõs panãtãmantherãnde nãdãçãõ rotas
1. Como conquistar um homem: Seja mais você
autêntica! Ser autêntica é o ponto forte de
homem por atenção e carinho. Se o homem
qualquer conquista, bem como de qualquer coisa
Mesmo
que se deseja conquistar, seja um menino, uma
carreira profissional, amigos, etc. Quando se
passamos ou tentamos nos passar por aquilo que
não somos não nos valorizamos e, com isso, quem
perde é apenas a pessoa que entra nessa
armadilha. É importante seguir algumas dicas para
conquistar um menino, mas elas devem ser
início de uma relação, ela conta pontos, mas não é
adaptadas para o seu estilo de vida,
porque a mulher é bonita que a relação continua.

Se você acha que não se encaixa no padrão de
2. Seja sedutora, olhe no fundo dos olhos do gato
beleza da atualidade, não esquenta, lembre-se que,
olhar maroto, o sorriso no canto da boca, entre
além de você ter o seu próprio estilo de beleza,
outras técnicas da linguagem corporal são
algumas dicas podem ajudar a como conquistar um
elementos importantes na hora de você seduzir o
homem.
gato que deseja.

No momento da paquera, você deve fazer uso
desses recursos e pode continuar a usá-los mesmo
depois, quando você avaliar que é a hora certa de
abordar o gato e começar uma conversa com ele.
O olhar profundamente para os olhos de quem você
deseja conquistar é uma ferramenta que você tem

a sua disposição para desarmar o gato.

~~4. Quarto capítulo~~

~~Difficilmente um menino resiste a uma garota que não tenha medo de olhar diretamente em seus olhos.~~

~~Escrevi esse capitulo para aquelas mulheres que~~
3. Não se mostre ansiosa, mostre determinação Na hora da conquista também é importante que você etc felizes.

~~Escrevi trinta dicas de como fazer um homem feliz, deseja seduzir. Se você costuma suar frio, gaguejar, ficar pálida ou vermelha quando se aproxima de um~~

~~menino, treine para perder essa timidez, treine em~~
1 - Dizer por favor quando pedir que faça algo para casa e na hora de se aproximar do garoto mostre

~~você~~
determinação, não hesite e se você já deu o

~~primeiro passo siga adiante.~~
2 - Ser dócil nas palavras, não use palavras duras.

~~3.- Ser grata por tudo o que ele faz para a família.~~
4. Seja paciente, conquiste um homem aos poucos

~~4 - Reconhecer os esforços no trabalho.~~

~~Além da ansiedade, você não pode ser afobada e~~
5 - Elogiar as pequenas coisas que ele faz no dia a dia para você.

~~conquistas acontecem da noite para o dia, por isso,~~

~~6 - Encorajar gentilmente, sem cobrar, mas~~
você deve ser paciente. Nesse meio tempo, procure fazendo o caminho juntos.

~~saber tudo sobre o menino que deseja conquistar,~~
7- Acreditar em seu potencial, que ele é capaz de

~~quais os seus gostos, o que ele faz, onde estuda,~~
fazer o que precisa

~~onde trabalha, os lugares que frequenta, etc. Todas~~
8 - Amar incondicionalmente. Isso inclui ver além dessas informações serão úteis para quando você

~~das imperfeições.~~
puxar conversa com ele e saber como conquistar

~~9 - Ter um coração calmo. Não explodir por~~
um homem.

~~qualquer coisa.~~

50 Como saber o que é Inteligência Emocional e Como trabalhar com as crianças e

5. Quinto capítulo

Por ser, então, não é tudo, mostre o quanto você é

Inteligente, porque você não é perfeito e não tem

inteligência, mas sim, saber o que, como e quando

Escrevi esse capítulo para as mulheres que querem

fazer a vida das crianças mais simples e a vida delas

ser uma boa mãe. Não é uma receita, mas uma conversa, na

10 - Faça isso de vez em quando para a vida delas quem tem a

Como ser uma boa mãe? 12 dicas não tão óbvias

casa limpa e organizada, com o sentimento de

Ser mãe não é como receita de bolo, mas vimos o

serem sempre bem-vindos ao lar.

texto abaixo em um blog que adoramos - zen habits

14 - Quando for a vez da esposa cozinhar, pode

- e não resistimos em dividir com vocês. O óbvio de

preparar a comida com amor e carinho.

ser uma boa mãe já estamos fazendo, mais quais

15 - Cuidar-se, perfumar-se, estar sempre pronta

são as outras coisas, mais sutis que fazem toda a

para o que der e vier.

diferença na criação dos filhos?

16 - Olhar nos olhos com carinho.

17 - Bom humor e positividade à toda prova.

18 - Ter um sorriso no rosto, principalmente

quando ele chega em casa ou faz algo para você ou

mesmo quando você chega em casa.

19 - Se ele apreciar sua preferência de música,

tenha certeza que lhe dá espaço para que possa

apreciar o estilo de música dele.

20 - Ele se sente inspirado por sua forte

determinação em agir na vida, então aja com

integridade.

21 - Ele também preza seu senso de justiça e

caridade, o que o faz sentir apreciado por ter sido

1. Continue sendo você mesma. Você não precisa
escolhido por você.

desistir das suas paixões e interesses só porque

22 - Ser pontual é traduzido por ele como respeito
você é mãe. É importante que você encontre tempo
e apreciação por ele.

para fazer o que gosta: ler, escrever, praticar

23 - Não reclamar da vida nem das condições que
esportes - faça dessas coisas uma prioridade e dê
ele trabalha duro para lhe dar. Se você trabalhar,
um jeitinho de incorporá-las no seu dia-a-dia. Muito
não jogue na cara dele que paga isto ou aquilo.

fácil falar né? Como se depois da maternidade

24 - Ser positiva, ter esperança e lutarem juntos
houvesse tempo para fazer tudo que gostamos...
por um futuro melhor o faz sentir apreciado.

Mas o importante é ter isso como uma meta

25 - Querer viver aventuras juntos diz que você
Mesmo que você não consiga fazer suas coisas com
aprecia sua companhia.

tanta frequência como antigamente, só o fato de se

26 - Pedir a ajuda dele para coisas triviais, como
preocupar com as suas próprias necessidades, fará
techar o zíper do vestido.

de você uma pessoa mais feliz e conseqüentemente

27 - Dar valor à sua opinião em todos os aspectos
você vai exercer suas funções de mãe melhor
da vida familiar.

também

28 - Ser honesta, mas sutil. Criticar menos e dar

2. Não seja um mártir. Seus filhos não pediram
mais o exemplo do que precisa ser feito.

para você se sacrificar tanto assim. Eles não

29 - Ser companheira e compreensiva. Lembrar do
precisam disso e também não querem pagar o
sentimento primeiro que existia quando se
preco de serem criados por um mãe sofredora.
apaixonaram e quiseram ficar juntos.

Você precisa de um tempo sozinha? Deixe as

30 - Deixe bichetes apreciando sua pessoa, seus
crianças assistindo um pouco de televisão e vá ler
atos.

um livro. Precisa conviver com pessoas adultas?

Deixe eles com o pai uma noite e vá jantar com uma

amiga. Chegar no estágio, no qual você está
5. Seja paciente. Criar filhos dá mesmo muito mortalmente cansada, não é bom para você, nem trabalho. Eles fazem mil perguntas, aprontam a para as suas crianças.

3. Não tente ser perfeita. Isso vale para a vida em geral e vale muito para a maternidade. Com tantos imprevistos, é impossível que tudo saia sempre da maneira como você planejou, então relaxe um pouco. Aceite que às vezes a casa vai ficar

amparo bagunçada, que vocês vão ter que comer comida

pronta eventualmente e que as crianças vão ter
6. Escute as crianças. Mas escute de verdade. Nós que se ocupam sozinhas para você recarregar suas baterias. temos a tendência a acreditar que sabemos mais

que nossos filhos - o que é verdade muitas vezes.
4. Se livre da culpa. Culpa é um dos efeitos

Mas a gente acaba dando uma ignorada no que eles cotaterais mais comuns da maternidade e não estão falando para agir como se a solução de todos ajuda em nada: é perda de tempo e de energia.

os problemas estivesse em nossos conselhos. Há Quando você tomar uma decisão, seja ela grande alguns meses, minha filha de 8 anos me contou que ou pequena, evite ficar remoendo a decisão estava tendo problemas com uns colegas da tomada. Ninguém é perfeito. Você não é perfeita, e escola. Imediatamente eu comecei a despejar ira sem dúvida, cometer erros. Se você ama seus conselhos nela. Ela ficou decepcionada. Na filhos e cuida das necessidades básicas deles, eles verdade não queria conselhos, queria apenas poder vão ficar bem. Serio. falar e ser ouvida.

7. Seja a mãe dos seus filhos, não a "amiguinha". Imponha limites. Nossos pais e avós não tinham nenhum problema em impor limites. Pais eram

pais. Filhos eram filhos. E os pais deviam ser
9. Não pressione demais as crianças. Eu, obedecidos. Hoje em dia, famílias são democracias. pessoalmente fui criada para conquistar o mundo. A gente negocia, convence o outro do contrário, e E eu posso assegurar que isso não leva a escuta a opinião de todo mundo. E apesar de isso felicidade. Claro que eu quero que meus filhos ser super legal, as crianças precisam que a gente sejam bem sucedidos. Quero que eles atinjam o continue exercendo nossos papéis de pai e mãe e potencial máximo deles e tenham segurança que imponhamos limites quando necessário. Nós financeira no futuro. Mas estou tentando não devemos escuta-los e respeitar suas opiniões mas estressá-los demais em relação ao sucesso na nos não somos pares, não somos seus "buddies". escola e nas atividades extra curriculares. Quando eu era criança e brigava com a minha mãe,

eu sempre a ameaçava com um: "Então eu não
10. Ajude-os a desenvolver autoestima. Autoestima serei mais sua amiga!". Ela respondia com toda a é uma das coisas mais bacanas que podemos calma do mundo: "Tudo bem, porque você não é deixar de legado para nossos filhos. Uma pessoa minha amiga. Você é minha filha." Eu ficava louca com uma autoestima bem elaborada não vai entrar com a minha mãe, mas ela tinha razão.

e/ou ficar num relacionamento furado. Alguém que
8. Pregue a simplicidade. Você vai estar fazendo se ama provavelmente terá mais chances de ser um grande favor para os seus filhos se você feliz e atingir seu potencial. E como podemos ensina-los desde pequenos, que a felicidade não ajudá-los a virarem pessoinhas autoconfiantes? tem nada a ver com o acumulo de coisas materiais.

Antes de mais nada mostrando a eles que nós os valorizamos; passando tempo com eles. Quanto mais novos eles são, mais propensos estão a escutar, então comece o quanto antes. Aqui em conversando e escutando o que eles têm a dizer. casa, as vezes promovemos um "faxinhão" para

11. Ensine-os a serem independentes. Difícil para jogar fora coisas que não estamos usando e as caramba, porque como mães, estamos sempre meninas sempre participam. Nesses momentos nos tentadas a ajudar as crianças. Mas se a gente

**dempre finar o tempo e a beleza são o seu maior trunfo que
Este livro foi escrito para ajudar as mulheres, a
e essa que muitas vezes são as mesmas coisas, a não se deixar
serem mais confiantes, lindas, sedutoras, serem
parece mais de si e a vontade de se mostrar bem com as
uma boa mãe, uma boa esposa,
que pode sempre se por de cima, mas é. Deixe as
Espero que tenha gostado do livro, e que de
quando sair e para a cada um pesquisa, ela a seguir em coisa
alguma forma eu possa ter ajudado, bis fica com
tudo e onde e a para o próximo pagamos a vida na
Deus.**

**1216 e de vida. Vou a todo o tempo e a te e é enã e não se de fatilar
a e a ximada, na leão e fã e m e s p o n g t u b l a s o b o d a s t i c a s a**



**impáteis coisas
cece de relaxar e se
maravilhoso. Ter
le ser criança outra
você nunca achava
r o mundo com
tempo que você não
s por aí, não é
arar nelas quando**

você tem filhos.