



ALPHA-MANN

BIBEL

**CHARISMA, KUNST DER VERFÜHRUNG, CHARME.
SELBSTHYPNOSE, MEDITATION, SELBSTVERTRAUENS.
KÖRPERSPRACHE, AUGENKONTAKT, ANSATZ.
GEWOHNHEITEN & SELBST-DISZIPLIN EINES ECHTEN
ALPHA-MANNES.**

SEAN WAYNE

ALPHA-MANN

BIBEL

Charisma,

Psychologie der Anziehung,
Charme.

Kunst des Selbstvertrauens,
Selbsthypnose, Meditation.

Kunst der Körpersprache,
Augenkontakt, Small Talk.

Gewohnheiten & Selbst-Disziplin
eines echten Alpha-Mannes.

Sean Wayne

© Copyright 2021 - Alle Rechte vorbehalten.

Der in diesem Buch enthaltene Inhalt darf ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden.

Unter keinen Umständen kann der Herausgeber oder der Autor für Schäden oder finanzielle Verluste, die direkt oder indirekt auf die in diesem Buch enthaltenen Informationen zurückzuführen sind, haftbar gemacht werden.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Der Inhalt dieses Buches darf ohne Zustimmung des Autors oder des Herausgebers nicht verändert, vertrieben, verkauft, verwendet, zitiert oder umschrieben werden.

Hinweis zum Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur für Bildungs- und Unterhaltungszwecke bestimmt sind. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art übernommen. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte

konsultieren Sie einen lizenzierten Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken ausprobieren.

Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen, einschließlich, aber nicht beschränkt, auf Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Lernen Sie Sean Wayne kennen

Kapitel 1: Der Alpha-Mann

Eigenschaften von Beta-Männern, die Sie unattraktiv machen

Das Bedürfnis nach Anerkennung

Den Überblick behalten

Sich davor drücken, die Verantwortung zu übernehmen

Unterwürfige Körpersprache

Haben Sie diese Qualitäten?

Konsequenzen, wenn man kein Alpha-Mann ist

Fehlende Anziehungskraft

Nervosität und Ängstlichkeit

Mangelndes Selbstwertgefühl

Wesentliche Eigenschaften eines Alpha-Mannes

Durchsetzungsstark und überzeugend

Ein Gentleman durch und durch

Fähig, sich selbst zu vertrauen

Selbstentfaltung und Selbstbeherrschung

Kapitel 2: Es beginnt alles im Inneren

Selbstakzeptanz

Bedingungslos und befreiend

Sich selbst gegenüber freundlicher sein

Ihr Mindset transformieren

Eine auf Wachstum ausgerichtete Denkweise

Die Alpha-Verbote

Die Alpha-Gebote

Aufbau von mentaler Widerstandsfähigkeit und
Widerstandskraft

Erkennen von Negativität Schritte zur Entwicklung
mentaler Widerstandsfähigkeit und Widerstandskraft

Die Kunst des Selbstbewusstseins

Selbstbewusstsein aufbauen

Selbstvertrauen ist ein Geisteszustand

Die Rolle der Meditation

Andere Vorteile der Meditation

Effektiv meditieren

Selbsthypnose anwenden

Zielorientierter als Meditation

Verbessern Sie Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl

Kapitel 3: Den Blick auf sich ziehen

Psychologie der Anziehung

Physische Anziehung

Psychologische Anziehung

Verhaltensbezogene Anziehung

Warum Äußerlichkeiten wichtig sind

Anzeichen für Selbstwertgefühl

Gesund aussehen, sich gesund fühlen und sein

Sexuelle Anziehung

Selbstwertgefühl

Hygiene und Körperpflege

Kopf und Gesicht

Körper

Kleidung und Attitüde

Kleidung, Gebote und Verbote

Für den Anlass entsprechend kleiden

Ausstaffierung

Moderegeln, die Sie befolgen sollten

In Form sein

Stellen Sie Ihre Ernährung um

Trainingsprogramm

Selbstvertrauen ausstrahlen

Selbstbewusste Körperhaltung und Bewegung

Kapitel 4: Menschen für sich gewinnen

Die Kunst der Annäherung

Beobachten und Auswerten

Gefühlt und nicht gesehen werden

Machen Sie Ihren Zug

Die Konversation

Sprechen Sie deutlich

Respektieren Sie ihre Zeit

Bereiten Sie sich auf Ablehnung vor

Charisma

Präsenz

Macht

Herzlichkeit

Charme

Eine einfache Gleichung

Charme praktizieren

Die Kunst der Körpersprache

Körpersprache lesen

Wird sie oder wird sie nicht?

Kapitel 5: Ihr Interesse aufrecht erhalten

Grundregeln des Flirtens

Fallen Sie nicht auf Klischees herein

Bleiben Sie locker

Spielerische Verwendung von Doppeldeutigkeiten

Sie angemessen behandeln

Die kleinen Dinge

Respektieren Sie sie als Person

Lassen Sie sie auch die Kontrolle übernehmen

Die Kunst der Konversation

Großartige Konversation betreiben

Tonfall der Stimme

Weiter zuhören

Berühren

Intimität aufbauen

Die Sexuelle Berührung

Andere Arten der Berührung

Kapitel 6: Den Sex einleiten

Einladung zum Sex

Die Anmache

Vor dem Vorspiel

Zwanglose Bekanntschaften

Einverständnis

Achten Sie auf die Zeichen

Seien Sie einfühlsam

Akzeptieren der Nicht-Einwilligung

Eine Frau sexuell befriedigen

Bilden Sie sich weiter

Berücksichtigen Sie ihre Bedürfnisse

Erwartungen handhaben

Sprechen Sie über alles

Probleme mit dem Selbstvertrauen

Vermeiden Sie Beschämung und verbale
Respektlosigkeit

Kapitel 7: Entwicklung und Aufrechterhaltung Ihres Alpha-Seins

Ständige Selbstverbesserung

Verbessern Sie sich mental

Verbessern Sie sich körperlich

Verbessern Sie sich emotional

Verstehen Sie Ihren Lebensstil

Verantwortungsvoll handeln

Ihr Geld verwalten

Sich ständig weiterentwickeln

Stolz sein

Erstellen Sie eine Checkliste

Schreiben Sie über Ihre Fortschritte

Verwalten Sie Ihre Zeit gut

Selbstdisziplin

Bauen Sie Selbstdisziplin auf

Fehlende Disziplin

Zusammenfassung

Affirmationen und Selbsthypnose für Alpha-Männern

Einleitung

„Die Kraft des Alpha-Mannes kommt von innen, sie verlassen sich nicht auf äußere Faktoren für ihr Glück, ihre Freude und Zufriedenheit.“

- Asad Meah



Unabhängig davon, ob es Ihnen an Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl mangelt oder Sie sich selbst verbessern wollen, ob Sie an Ihren Beziehungen und Ihrem Dating-Leben arbeiten oder einfach mehr Erfolg haben wollen, dieses Buch wird im Wesentlichen die wichtigsten Aspekte hervorheben, die für den Aufbau und die Entwicklung der Qualitäten eines Alpha-Mannes erforderlich sind: Eine Person, die bezaubert, anzieht, etwas erreicht und Resultate liefert.

Offensichtlich haben Sie dieses Buch in die Hand genommen, weil Sie mit Problemen zu kämpfen haben, die Ihnen auf den ersten Blick vielleicht gar nicht direkt wie Probleme erscheinen. Vielleicht haben Sie sich so sehr daran gewöhnt, Ihr Leben von diesen Problemen diktieren zu lassen, dass Sie schließlich nachgeben und sich ohne das Gefühl von Erfolg oder Fortschritt durchs Leben schleppen. Stellen Sie sich die folgenden Fragen:

Sind Sie schüchtern oder fehlt es Ihnen an Selbstvertrauen, wenn es darum geht, mit Frauen zusammen zu sein?

Fühlen Sie sich wie jemand, der übersehen, ignoriert und nicht respektiert wird, was es Ihnen schwer macht, auf Menschen zuzugehen und mit ihnen zu sprechen?

Fühlen Sie sich in der Gegenwart anderer Männer eingeschüchtert, deren Persönlichkeiten oft übermächtig, stärker und sogar lauter sind?

Gehen Sie jemals ein Risiko ein und nehmen sich, was Sie wollen?

Mit Ausnahme der letzten Frage haben Sie sehr wahrscheinlich alle diese Fragen mit Ja beantwortet. Und es ist in Ordnung, sich diese Fragen zu stellen, denn es wird Ihnen helfen zu entscheiden, ob Sie in dem Zustand bleiben wollen, in dem Sie sind, oder ob Sie positive, bereichernde und völlig transformative Veränderungen in Ihrem Leben und Ihrer Einstellung vornehmen wollen, die Sie die Ergebnisse dieser Fragen ändern lassen.

Um das zu tun, müssen Sie verstehen, was Sie zu dem macht, was Sie sind, und dann stetig daran arbeiten, wie Sie sich zu etwas anderem und besserem formen können. Sie sind immer noch ein unfertiges Wesen, egal in welchem Zustand Sie sich befinden, und es ist nie zu spät, an sich zu arbeiten, um große Verbesserungen zu sehen. Es könnte

etwas so Einfaches sein, wie die Konkurrenz zu verstehen und herauszufinden, was Frauen an anderen Männern mögen, oder festzustellen, was man heute tun muss, um ein selbstbewussterer und charismatischerer Mann zu werden. Es könnte sein, tiefer in sich selbst zu schauen und sich selbst treu zu bleiben, während Sie gleichzeitig durchsetzungsfähiger, selbstbewusster und selbstdisziplinierter werden.

Mehr Alpha.

Jetzt fragen Sie sich wahrscheinlich, wie dieses Buch Ihnen helfen kann, all das zu erreichen. Wenn überhaupt, zweifeln Sie wahrscheinlich an der Glaubwürdigkeit dieses Buches und überlegen sogar, ob Sie überhaupt einen Nutzen daraus ziehen werden. Vielleicht gehören Sie zu der Sorte Mensch, die eine Checkliste mit allem, was behandelt wird, braucht, um zu sehen, ob sie die Dinge enthält, die Sie unmittelbar betreffen werden.

Sehr gut, Sie zeigen jetzt schon ein wenig Durchsetzungsvermögen. Also lassen Sie uns genau das tun.

1. Eigenschaften eines Alpha-Mannes
2. Wie Sie selbstbewusster und interessanter werden
3. Wie Sie Ihr Aussehen verbessern können
4. Wie Sie besser kommunizieren
5. Wie Sie Frauen anziehen und ihr Interesse aufrechterhalten
6. Wie man eine Botschaft vermittelt, ohne zu reden
7. Wie man sich mit Frauen geistig und körperlich verbindet
8. Praktiken und Übungen, die Ihnen helfen, sich zu verbessern
10. Wie Sie Ihre Ziele verfolgen

Sehen Sie etwas, was Ihnen gefällt? Mehr als eines? Dann sind Sie beim richtigen Buch gelandet, denn Sie erhalten fundiertes Wissen und Techniken, die Ihnen helfen werden, ein wahrer Alpha-Mann zu werden. Sie werden von gut dokumentierten Forschungen und Erfahrungen von Profis in der Kunst lesen, sich in einen Mann zu verwandeln, der sich nicht nur selbst gut fühlt, sondern auch andere in seiner Umgebung dazu bringen kann, sich selbst gut zu fühlen. Sie werden inspiriert und inspirierend zugleich sein, und Sie werden den Menschen, der Sie vorher waren, kaum wiedererkennen und ihn zu einer fernen Erinnerung oder einem schlechten Traum verbannen.

Und um genau das zu erreichen, müssen Sie es nicht nur von irgendjemandem hören.

Sie müssen es von **Sean Wayne** hören.

Lernen Sie Sean Wayne kennen



Sean Wayne ist ein Self-Made-Man, Absolventin der Internationalen Beziehungen und der Diplomatischen Wissenschaft. Er weiß genau, wovon er spricht, denn er hat sich intensiv mit Beziehungen aller Art beschäftigt und kennt sich aus. Er ist eine Autorität in Sachen Persönlichkeitsentwicklung, denn für ihn sind Arbeit, Wohlbefinden, Wohlstand und Liebesbeziehungen nicht nur eine exakte Wissenschaft, sondern auch eine edle Kunst.

Menschen dabei zu helfen, die nächste Stufe des Mannseins zu erreichen, liegt ihm sehr am Herzen, denn das, was Sie gleich lernen werden, hat schon vielen Männern geholfen, das Selbstvertrauen zu erlangen, das zu erreichen, was sie wollen. **Sean** ist die perfekte Person, um dieses Buch zu schreiben, da er - dank der Erfahrung seines Vaters als bekannter Psychiater und seiner eigenen psychophysischen Fähigkeiten - zu einem Talent und später zu einem Guru der psychologischen Manipulation, der Überzeugung und damit der Beziehungen geworden ist.

Sein Ziel hinter dem Schreiben ist es einfach, jeden, egal welchen Hintergrund, welche soziale Erziehung und welche persönlichen Überzeugungen er hat, in einen 100%-igen Alpha-Mann zu verwandeln, von oben bis unten und im Inneren. Und was gibt es Besseres, als sich mit der Psychologie, den Gewohnheiten, der verbalen und nonverbalen Sprache, dem Charisma, dem Selbstwertgefühl, der Vision und einer Menge Hartnäckigkeit der Männer zu befassen, die das alles haben, und das von einem Mann präsentiert wird, der eine Autorität ist, wenn es darum geht, leidenschaftlich und enthusiastisch über das Wie und Warum zu berichten, wie auch Sie ein ALPHA-MANN sein können. Kein Blödsinn, kein leeres Gerede; nur reine, harte Fakten, die Sie vielleicht nie erkannt haben, bis Sie dieses Buch in die Hand genommen haben.

Das Ziel von **Sean Wayne**, während er Sie in diese Bibel voller Geheimnisse und Strategien einweiht, ist vor allem, dass Sie den Gipfel Ihres Potenzials als Mann erreichen. Seine Liebe zu diesem Thema und seine Bereitschaft, es mit jedem zu teilen, der daraus einen Nutzen ziehen kann, zeigt, wie sehr er sich wünscht, dass jeder seine tiefsitzenden Schmerzen und Unzulänglichkeiten auflöst und die Möglichkeit hat, endlich das absolute Vergnügen zu

erreichen, von dem er nur träumen konnte. Die Realität eines echten ALPHA-MANNES zu leben.

Kapitel 1: Der Alpha-Mann

