

***M DE MULHER***

## **~~1 Primeiro Capitulo~~**

### **~~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 bronzada 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 atrai-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 é: Não lave com muita frequência. Uma ou duas vezes por semana é o que muitas mulheres com cabelos maravilhosos fazem. Use

***produtos de tratamento uma vez por semana. Isso garante que os fios permaneçam nutridos por mais tempo. Alimente-se de forma saudável. O cabelo é composto basicamente por proteína. Se você se alimenta bem e bebe bastante água, não só o seu cabelo vai ficar lindo, mas o seu corpo também vai ficar mais bonito.***

**5 Mexa o corpo.** Afinal, você gosta de homens em forma, certo? Eles também querem parceiras que estejam em forma. Os exercícios vão deixá-la mais bonita, mais saudável e mais confiante! Apenas lembre-se que ficar magra demais não é muito atraente; homens gostam de mulheres bem tonificadas, mas também gostam das curvas nos lugares certos. Exercite-se diariamente, se possível. O recomendado é, no mínimo, 3 vezes por semana. Participe de times de esporte ou 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 torneado e cheio de curvas perigosas. O segredo é fazer com mais carga e menos repetições (cerca de 5 por série) para obter resultados mais rápidos.





**6 Vista-se sexy de vez em quando. Ao invés de seguir a última tendência da moda, mantenha-se clássica e atemporal. Escolha roupas que façam 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 que vem 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**

- Ela é segura de si e de suas atitudes, independentemente do que os outros pensam;**
- É vaidosa e cuida de si mesma, ainda que esteja um pouco acima do peso ou não tenha o nariz perfeito que gostaria;**
- É forte e não precisa se fazer de vítima para conseguir o que quer;**
- Não está 100% disponível para o homem, pois tem sua vida e suas atividades, o que a torna ainda mais interessante para ele;**
- Sabe ser feminina e se portar sem ser vulgar;**
- É realista. Tudo na sua vida é 8 ou 80, sem meio-termo;**
- Não é submissa às vontades do homem. Ela sabe ponderar as coisas para manter uma relação saudável;**
- Não implora por atenção e carinho. Se o homem não dá isso, ela simplesmente pula fora do relacionamento, pois sabe que merece um homem que a valorize;**
- Sempre se valoriza e é independente. Tem seu trabalho, seus compromissos e suas próprias**

**conquistas.**

### ~~3 Terceiro capítulo~~

*Escrevi esse capítulo para a aquelas mulheres que se acha feia. Mas quero deixar bem claro que não existe mulheres feias, todas nós somos lindas, o que conta não é só o exterior da mulher mas também o interior.*

### **5 Dicas de Como Conquistar um homem mesmo se achando feia.**

#### **Introdução**

***Por mais que existam garotas que se preocupem em demasia com a sua beleza e se esquecem que outras características são tão importantes quanto na hora de de como conquistar um homem , ela realmente não é definitiva para você conseguir o que deseja.***

***Além disso, é comum as garotas seguirem as tendências da moda no que diz respeito ao seu cabelo, em especial, tornando-se todas iguais, por acharem que é isso que vai fazer com que conquistem o menino que desejam.***

***Dessa forma, quem não se encaixa nesse padrão ou não se acha tão bonita como as demais garotas acredita que não vai saber como conquistar um homem .***

***No entanto, engana-se quem pensa assim.***

***Mesmo sendo considerada feia, uma garota pode***

**seduzir um homem, sendo que, para tanto, é necessário estar com a autoestima em alta, ter atitude e personalidade.**

**Por mais que a beleza não seja essencial, não se pode negar que nos dias de hoje, ao menos, no início de uma relação, ela conta pontos, mas não é porque a mulher é bonita que a relação continua. Se você acha que não se encaixa no padrão de beleza da atualidade, não esquenta, lembre-se que, além de você ter o seu próprio estilo de beleza, algumas dicas podem ajudar a como conquistar um homem.**

**1. Como conquistar um homem: Seja mais você, autêntica! Ser autêntica é o ponto forte de qualquer conquista, bem como de qualquer coisa 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 adaptadas para o seu estilo de vida.**

**2. Seja sedutora, olhe no fundo dos olhos do gato**  
O olhar maroto, o sorriso no canto da boca, entre outras técnicas da linguagem corporal são elementos importantes na hora de você seduzir o 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. Dificilmente um menino resiste a uma garota que não tenha medo de olhar diretamente em seus olhos.

**3. Não se mostre ansiosa, mostre determinação**  
Na hora da conquista também é importante que você não mostre o seu nervosismo para o gato que 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 casa e na hora de se aproximar do garoto mostre determinação, não hesite e se você já deu o primeiro passo siga adiante.

**4. Seja paciente, conquiste um homem aos poucos**  
Além da ansiedade, você não pode ser afobada e dar o passo maior do que a perna. Nem todas as conquistas acontecem da noite para o dia, por isso, você deve ser paciente. Nesse meio tempo, procure saber tudo sobre o menino que deseja conquistar, quais os seus gostos, o que ele faz, onde estuda, onde trabalha, os lugares que frequenta, etc. Todas essas informações serão úteis para quando você puxar conversa com ele e saber como conquistar um homem.

**5. Mostre a sua inteligência na hora da conquista**  
Porém, acima de tudo, mostre o quanto você é inteligente, para isso, não precisa dar uma de intelectual, mas sim, saber o que, como e quando falar as coisas certas. Existem várias formas de mostrar a sua inteligência, seja numa conversa, na sua maneira de se portar e nas atitudes que



**tomar.**

## **4 - Quarto capítulo**

**Escrevi esse capitulo, para aquelas mulheres que querem fazer seus maridos, namorados, ficante, etc felizes.**

**Escrevi trinta dicas de como fazer um homem feliz espero que gostem.**

**1 - Dizer por favor quando pedir que faça algo para você.**

**2 - Ser dócil nas palavras, não use palavras duras. 3 - Ser grata por tudo o que ele faz para a família.**

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

**5 - Elogiar as pequenas coisas que ele faz no dia a dia para você.**

**6 - Encorajar gentilmente, sem cobrar, mas fazendo o caminho juntos.**

**7- Acreditar em seu potencial, que ele é capaz de fazer o que precisa.**

**8 - Amar incondicionalmente. Isso inclui ver além das imperfeições.**

**9 - Ter um coração calmo. Não explodir por qualquer coisa.**

**10 - Saber perdoar. Não ficar guardando mágoas e ressentimentos.**

**11 - Relevar pequenos defeitos, e focar nas qualidades.**

**12** - Não escalar brigas, mas ser pacífica e não fazer um drama por pequenas coisas.

**13** - Faça sempre sua parte para ajudar a manter a casa limpa e organizada, com o sentimento de serem sempre bem-vindos ao lar.

**14** - Quando for a vez da esposa cozinhar, pode preparar a comida com amor e carinho.

**15** - Cuidar-se, perfumar-se, estar sempre pronta para o que der e vier.

**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 escolhido por você.

**22** - Ser pontual é traduzido por ele como respeito e apreciação por ele.

**23** - Não reclamar da vida nem das condições que ele trabalha duro para lhe dar. Se você trabalhar, não jogue na cara dele que paga isto ou aquilo.

**24 - Ser positiva, ter esperança e lutarem juntos por um futuro melhor o faz sentir apreciado.**

**25 - Querer viver aventuras juntos diz que você aprecia sua companhia.**

**26 - Pedir a ajuda dele para coisas triviais, como fechar o zíper do vestido.**

**27 - Dar valor à sua opinião em todos os aspectos da vida familiar.**

**28 - Ser honesta, mas sutil. Criticar menos e dar mais o exemplo do que precisa ser feito.**

**29 - Ser companheira e compreensiva. Lembrar do sentimento primeiro que existia quando se apaixonaram e quiseram ficar juntos.**

**30 - Deixe bilhetes apreciando sua pessoa, seus atos.**

## ~~5 Quinto capítulo~~

**Escrevi esse capítulo para as mulheres que querem ser uma boa mãe.**

**Como ser uma boa mãe? 12 dicas não tão óbvias**  
**Ser mãe não é como receita de bolo, mas vimos o texto abaixo em um blog que adoramos - zen habits - e não resistimos em dividir com vocês. O óbvio de ser uma boa mãe já estamos fazendo, mais quais são as outras coisas, mais sutis que fazem toda a diferença na criação dos filhos?**

**1. Continue sendo você mesma. Você não precisa desistir das suas paixões e interesses só porque você é mãe. É importante que você encontre tempo para fazer o que gosta: ler, escrever, praticar esportes - faça dessas coisas uma prioridade e dê um jeitinho de incorporá-las no seu dia-a-dia. Muito fácil falar, né? Como se depois da maternidade houvesse tempo para fazer tudo que gostamos... Mas o importante é ter isso como uma meta. Mesmo que você não consiga fazer suas coisas com tanta frequência como antigamente, só o fato de se preocupar com as suas próprias necessidades, fará de você uma pessoa mais feliz e conseqüentemente você vai exercer suas funções de mãe melhor também.**

**2 .Não seja um mártir. Seus filhos não pediram para você se sacrificar tanto assim. Eles não precisam disso e também não querem pagar o preço de serem criados por um mãe sofredora. Você precisa de um tempo sozinha? Deixe as crianças assistindo um pouco de televisão e vá ler 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 mortalmente cansada, não é bom para você, nem 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 bagunçada, que vocês vão ter que comer comida pronta eventualmente e que as crianças vão ter que se ocupar sozinhas para você recarregar suas baterias.**

**4 .Se livre da culpa. Culpa é um dos efeitos colaterais mais comuns da maternidade e não ajuda em nada: é perda de tempo e de energia. Quando você tomar uma decisão, seja ela grande ou pequena, evite ficar remoendo a decisão tomada. Ninguém é perfeito. Você não é perfeita, e irá sem dúvida, cometer erros. Se você ama seus filhos e cuida das necessidades básicas deles, eles vão ficar bem. Sério.**

**5. Seja paciente. Criar filhos dá mesmo muito trabalho. Eles fazem mil perguntas, aprontam a maior bagunça e precisam de você o tempo todo. Claro que você vai perder a paciência de vez em quando, mas na maioria das vezes respire fundo. Olhe para eles enxergando o que eles realmente são: criaturinhas inocentes que precisam do seu amparo.**

**6. Escute as crianças. Mas escute de verdade. Nós temos a tendência a acreditar que sabemos mais que nossos filhos - o que é verdade muitas vezes. Mas a gente acaba dando uma ignorada no que eles estão falando para agir como se a solução de todos os problemas estivesse em nossos conselhos. Há alguns meses, minha filha de 8 anos me contou que estava tendo problemas com uns colegas da escola. Imediatamente eu comecei a despejar conselhos nela. Ela ficou decepcionada. Na verdade não queria conselhos, queria apenas poder 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 obedecidos. Hoje em dia, famílias são democracias. A gente negocia, convence o outro do contrário, e escuta a opinião de todo mundo.**



**E apesar de isso ser super legal, as crianças precisam que a gente continue exercendo nossos papéis de pai e mãe e que imponhamos limites quando necessário. Nós devemos escutá-los e respeitar suas opiniões mas nós não somos pares, não somos seus "buddies". Quando eu era criança e brigava com a minha mãe, eu sempre a ameaçava com um: "Então eu não serei mais sua amiga!" . Ela respondia com toda a calma do mundo: "Tudo bem, porque você não é minha amiga. Você é minha filha." Eu ficava louca com a minha mãe, mas ela tinha razão.**

**8. Pregue a simplicidade. Você vai estar fazendo um grande favor para os seus filhos se você ensiná-los desde pequenos, que a felicidade não tem nada a ver com o acúmulo de coisas materiais. Quanto mais novos eles são, mais propensos estão a escutar, então comece o quanto antes. Aqui em casa, às vezes promovemos um "faxinão" para jogar fora coisas que não estamos usando e as meninas sempre participam. Nesses momentos nos damos conta de como acumulamos um monte de coisa que não precisamos. A gente também não sai para comprar, assim como esporte. As meninas sabem que comprar é necessário, mas é para quando a gente de verdade precisa de alguma coisa e não como recreação. Nós pegamos livros na biblioteca em vez de comprar e tentamos**

***reutilizar ao máximo as coisas. Estamos orgulhosos da nossa casa livre de tralhas e objetos inúteis.***

**9. Não pressione demais as crianças. Eu, pessoalmente fui criada para conquistar o mundo. E eu posso assegurar que isso não leva a felicidade. Claro que eu quero que meus filhos sejam bem sucedidos. Quero que eles atinjam o potencial máximo deles e tenham segurança financeira no futuro. Mas estou tentando não estressá-los demais em relação ao sucesso na escola e nas atividades extra curriculares.**

**10. Ajude-os a desenvolver autoestima.**

**Autoestima é uma das coisas mais bacanas que podemos deixar de legado para nossos filhos. Uma pessoa com uma autoestima bem elaborada não vai entrar e/ou ficar num relacionamento furado. Alguém que se ama provavelmente terá mais chances de ser feliz e atingir seu potencial. E como podemos ajudá-los a virarem pessoinhas autoconfiantes? Antes de mais nada mostrando a eles que nós os valorizamos: passando tempo com eles, conversando e escutando o que eles têm a dizer.**

**11. Ensine-os a serem independentes. Difícil para caramba, porque como mães, estamos sempre tentadas a ajudar as crianças. Mas se a gente sempre fizer tudo por eles, estamos impedindo que eles aprendam a fazer coisas sozinhos. E para cada idade e nível de desenvolvimento existem coisas que podem ser feitas por eles**

**mesmos. Deixe as crianças livres para fazerem o que elas sabem fazer e o que é apropriado para suas idades.**

**12. Se divirta! Quando a gente é mãe, é tão fácil ser absorvida pelo cotidiano e por toda a logística que a gente tem que coordenar para as coisas funcionarem, que a gente esquece de relaxar e se divertir. Criança é um negócio maravilhoso. Ter crianças é uma oportunidade de ser criança outra vez, de fazer e ver coisas que você nunca achava que ia fazer de novo, de encarar o mundo com inocência e curiosidade. Fazia tempo que você não observava borboletas coloridas por aí, não é verdade? Mas você volta a reparar nelas quando você tem filhos.**

***Este livro foi escrito para ajudar as mulheres, a serem mais confiantes, lindas, sedutoras, serem uma boa mãe, uma boa esposa.***

Espero que tenha gostado do livro , e que de alguma forma eu possa ter ajudado .bjs fica com Deus

