

**LBRIS**

We know  
books

MIUMIN MUAMMER

# Fii bărbat!

*Devino bărbatul care ești merit să fii*

**LETRAS**  
Promovăm autorii români

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**MUAMMER, MIUMIN**

**Fii bărbat – Devino bărbatul care ești menit să fii /**

Miumin Muammer

–Otopeni: Letras, 2024

ISBN 978-630-312-344-8

159,9

ISBN eBook ePUB 978-630-312-345-5

Întreaga responsabilitate pentru conținutul acestei cărți  
aparține autorului.

Copyright 2024, Miumin Muammer

Această carte este protejată de legea dreptului de autor.

Carte distribuită de [www.piatadecarte.net](http://www.piatadecarte.net),

email: [office@piatadecarte.com.ro](mailto:office@piatadecarte.com.ro)

Comenzi la tel. 021 367 5228 // 0787 708 844

Pentru solicitări de publicare vă puteți adresa editurii,

pe mail: [edituraletras@piatadecarte.com.ro](mailto:edituraletras@piatadecarte.com.ro)

Editura Letras / [www.lettras.ro](http://www.lettras.ro)

[contact@lettras.ro](mailto:contact@lettras.ro)

## CUPRINS

<b>CAPITOLUL I INTRODUCERE .....</b>	<b>9</b>
<b>CAPITOLUL II DEVINO MAI ATRACTIV LA PRIMA VEDERE .....</b>	<b>13</b>
2.1 Fă sport! .....	16
2.2 O dietă echilibrată .....	20
2.3 Îmbrăcămintea.....	22
2.4 Un limbaj al corpului atractiv .....	24
<b>CAPITOLUL III DEVINO MAI PUTERNIC ȘI ÎNCREZĂTOR .....</b>	<b>28</b>
3.1 Tiparul tău de gândire și convingerile.....	29
3.2 Scapă de gândurile negative.....	31
3.3 Opusul obstacolelor.....	32
3.4 Începutul spre schimbarea ta.....	35
3.5 Încetează să te mai masturbezi.....	37
3.6 Lasă-te de filme porno .....	39

3.7 Începe să faci duș rece.....	40
3.8 Vindecarea rănilor.....	42
3.9 Schimbarea credințelor limitative.....	54
3.10 Cum să ai încredere în tine.....	59
3.11 Depășirea fricilor.....	61
3.12 Găsește-ți misiunea, scopul în viață.....	65
3.13 Fii calm, relaxat, carismatic și vei deține controlul.....	68
3.14 Spune calm și relaxat ce te deranjează.....	74
3.15 Spune ceea ce gândești și simți.....	76
3.16 Nu-ți fie frică să-ți spui intențiile.....	78
3.17 Fii asumat.....	80
3.18 Formează principii după care te ghidezi și pe care le respecti.....	81
3.19 Nu te compara cu nimeni.....	85
<b>CAPITOLUL IV PORNEȘTE LA DRUM CU FORMAREA ATRACȚIEI.....</b>	<b>87</b>
4.1 Profilul tău.....	89
4.2 Abordarea unei femei.....	91
4.3 Cele mai bune replici de agățat femei.....	94

4.4 Nu mai reacționa la postările ei ca un disperat.....	96
4.5 Ce să vorbești cu ea.....	97
4.6 Nu te grăbi să spui asemenea lucruri.....	101
4.7 Păstrează misterul.....	103
4.8 Testele femeilor.....	107
4.9 Acționează.....	110
4.10 Cum reacționez dacă nu-mi mai răspunde.....	111
4.11 Cum reacționez dacă anulează întâlnirea.....	113
4.12 Reamintire.....	114

**CAPITOLUL V CONSTRUIEȘTE ATRACȚIA CA UN BĂRBAT ADEVĂRAT.....**

5.1 Fii expresiv și dinamic.....	116
5.2 Fii sociabil și asertiv.....	117
5.3 Analizează indicatorii de interes.....	119
5.4 Arată-i intențiile.....	124
5.5 Mereu să faci asta.....	127
5.6 Fii calm și relaxat.....	128
5.7 Nu-i da timp să se plictisească.....	129
5.8 Dacă trebuie, ridică-te și pleacă.....	130

5.9 Continuă tot așa.....	130
5.10 Analiză .....	132
<b>CAPITOLUL VI ÎNCHEIERE .....</b>	<b>133</b>

## CAPITOLUL I INTRODUCERE

Acum șapte ani s-a produs o **schimbare** uriașă la mine, în urma unei traume emoționale. Am decis să mă schimb și să mă comport ca un bărbat, să nu mai fiu băiețelul acela **timid, rușinos și introvertit**, căruia îi era **frică** să spună ceea ce gândește și ceea ce simte.

Bineînțeles că în viața oricărui bărbat – nu generalizez, dar cam așa este – acesta ajunge să sufere din cauza unei femei. Astfel începe drumul către **maturizarea** lui.

Ceea ce s-a întâmplat și în cazul meu, trecând printr-o **serie de suferințe**. Am ajuns să fiu prins într-un cerc vicios, aruncând gunoiul din interiorul meu pe cei din jur. Fără să mă uit la mine, la ceea ce sunt sau reprezint eu.

Eram genul de băiețel pe care dacă îl puneai într-un colț, acolo stătea. Acel băiețel timid care nu se mișca și nu se clintea. Nu-mi plăcea să ies în evidență, eram mereu pios și cu capul plecat.

Până într-o vară, când am decis că este vina mea. Am concluzionat că eu sunt singurul vinovat pentru tot ceea ce mi se întâmplă, pentru gândirea puerilă, mentalitatea și percepția mea. Așa că am decis să caut și să investesc ultimii mei bani într-un curs de dezvoltare personală. Acest lucru a produs un șoc, întrucât felul în care se comporta și cum prezenta fondatorul cursului ideea despre ce înseamnă să fii bărbat nu era deloc credibil pentru mine.

Niciodată nu am crezut că este posibil să simți femeia, să te conectezi cu ea, să poți să fii integru și autentic cu mare ușurință. Bineînțeles că am fost **reticent** la început, punându-mi întrebări cum de mintea umană este construită în așa fel să te apere de „moarte”. Am studiat din umbră și am continuat să fiu reticent. Am așteptat până în momentul când fondatorul a anunțat că organizează un workshop și poate să participe oricine, evenimentul fiind cu intrare liberă. Încă aveam semne de întrebare, însă având în vedere că era o resursă gratuită,

nu am mai stat pe gânduri și imediat m-am înscris la această întâlnire.

După ce am ajuns acolo și până la finalul workshopului, toate **gândurile încărcate de scepticism** despre acest curs mi s-au spulberat. Încrederea și feroarea cu care transmitea acest om ceea ce face m-au convins. Astfel, am zis că o voi cumpăra orice ar fi acest curs.

Timp de două luni am stat și am studiat, punând în practică tot ceea ce învățam acolo, iar rezultatele au început să apară. În sfârșit, mentalitatea mea a început să se schimbe, să înțeleg mai bine femeile, să exprim sincer ceea ce îmi doresc, fără vreo frică sau anxietate.

După șase luni, deja eram altcineva. Mă transformam într-o cu totul altă persoană. Din acel moment, le mulțumeam tuturor **experiențelor mele din trecut**, le mulțumeam din suflet, pentru că fără acele evenimente nu ajungeam unde sunt acum.

Ceea ce experimentasem înainte – teama de refuz, teama de singurătate, teama de eșec, teama de mediocritate – dispărea puțin câte puțin, **atunci când puneam totul în practică.**

În prezent, am ajuns la alt nivel și la altă frecvență. Privind retrospectiv, îmi doresc ca prin această carte să-i ajut pe „bărbați” să înțeleagă ce caută femeile. Iar femeile caută un bărbat care să le ofere **siguranță, încredere, conexiune** și să aibă o **inteligentă emoțională calibrată (autocontrol), o gândire masculină.**

## CAPITOLUL II DEVINO MAI ATRACTIV LA PRIMA VEDERE

Persoanele atractive au o viață mult mai ușoară, produc mai mulți bani, au un job pe care-l fac cu pasiune, au mai mulți prieteni și, bineînțeles, au parte de mai mult sex. Probabil că dorești să devii același tip de persoană, având în vedere că aloci timp parcurgerii acestei cărți. Așadar, acum ne vom axa pe **cum să fii mai atractiv prin cum arăți**. Ne vom axa pe aspecte ce țin de autocontrol, deoarece, la prima vedere, primul impact este fizicul, urmat de atitudine și comportament (psihic). Ceea ce nu aparține de controlul tău, aspecte precum înălțimea sau vârsta, nu poate fi schimbat decât dacă reușești să-ți schimbi viața. Din păcate însă, nu se poate. Insecuritățile acestea, pe care le ai și pe care nu le poți schimba, acceptă-le și asumă-ți-le.

Știu că poate ai auzit diferite persoane spunând „fizicul nu contează”, dar aceasta este o mare minciună.

Sunt aici să-ți spun adevărul, nu să te mint frumos și să-ți iau banii degeaba. Vrei să accepți sau nu, acesta este adevărul: FIZICUL CONTEAZĂ. Oricâte eforturi vei face să schimbi acest aspect, totul ar fi în zadar.

La prima vedere, femeile sunt mult mai interesate să meargă la întâlnire cu un bărbat care are un fizic îngrijit, se îmbracă bine și emană putere (ALPHA). Nu cu un bărbat care abia se mișcă, mănâncă toată ziua de la fast-food și se plânge că viața este nedreaptă cu el (BETA).

De ce sunt femeile interesate mai mult de cei ALPHA? Ca să nu intru în termeni din terapia cognitiv-comportamentală referitor la creierul reptilian, o să fiu mai simplist. Pentru a se forma atracția, femeile caută semne de putere, încredere și sănătate la un bărbat când îl văd pentru prima dată. Acest lucru se întâmplă deoarece fiecare femeie acționează ghidată de o singură întrebare în subconștient: „Poți tu, ca bărbat, să ai grijă de mine și de copilul meu?”.

Dar da, o să zici că mai există femei care sunt alături de bărbați ce nu se îngrijesc și arată deplorabil. Aici putem discuta despre unul dintre cele trei cazuri:

---

1. Produce destui bani, iar siguranța lui financiară îi oferă încredere în el, putere, atitudinea și comportamentul corecte. Aceste lucruri compensează aspectul fizic.

2. Este o femeie care e atrasă de banii lui și nu are atracție pentru el. ATRACȚIE FALSĂ.

3. Femeia știe că frumusețea ei a trecut, iar un bărbat slab nu o va părăsi niciodată. În schimb, un bărbat puternic nu va avea ezitări în a o părăsi când face jocuri de manipulare, va dramatiza sau dacă nu îl va respecta etc.

Cum nu este posibil peste noapte să devii bogat, nu cred că vrei în viața ta o femeie care nu te respectă și se poartă urât. Cred că nu îți dorești alături o femeie care este atrasă de banii tăi. Trebuie să lucrezi la ceea ce stă în puterea ta pentru a produce atracția reală. Așadar, dacă vrei să devii mult mai atractiv, trebuie să ai în vedere următoarele aspecte: **fizicul, îmbrăcămintea și limbajul corpului**. Aceste subiecte le voi aborda în mare parte, pentru a maximiza atracția de la prima vedere, cu condiția să le pui în aplicare. Informațiile citite și nevalorificate în practică sunt doar niște

informații. Acțiunea produce mai mult impact față de cunoștințele pe care doar le deții.

## 2.1 Fă sport!

Să zicem că ești prezentat unui bărbat musculos. La prima vedere ești impresionată de fizicul lui. Prin simplul fapt că arată bine, îți dai imediat seama de personalitatea lui. Acesta inspiră respect prin ceea ce emană la prima vedere.

De ce? Fiindcă știi că nu poți construi un fizic atractiv lenevind pe canapea la TV/Netflix și având o dietă alimentară nesănătoasă. Îl construiești prin disciplină și respect de sine.

În al doilea rând, vei constata că este puternic mental. Nu numai mintea influențează corpul, dar și corpul influențează mintea (starea sa). Prin simplul fapt că iese zilnic din zona de confort și nu așteaptă rezultatele imediate (cum vor marea majoritate a bărbaților), se întărește psihic, se șlefuește ca bărbat.

Hai să analizăm și cazul opus. Ești prezentat unui bărbat supraponderal, care nu are grijă de el și căruia nu-i pasă de aspectul lui fizic. Instant, îți trezește o senzație de repulsie și te determină să te întrebi ce tip de

personalitate are. Spre exemplu: este leneș, nu face nimic cu viața lui și cade imediat în capcana adicțiilor.

Îți spun toate astea, întrucât oamenii din zilele noastre sunt superficiali și trag imediat o concluzie față de persoana din fața lor după o simplă privire de sus în jos. Așadar, dacă vrei să fii atractiv și dorit de o femeie, începe să lucrezi la corpul tău.

Nu trebuie neapărat să mergi la sală. Acestea sunt doar scuze pe care oamenii le inventează. În caz că încerci să găsești scuze precum „nu am bani” sau „nu am timp”, să știi că există și alte metode. Poți face și acasă folosind un program simplu, full body, unde te folosești de greutatea corpului tău și poate dura 30 de minute (trei zile pe săptămână).

Eu nu încurajez transformarea într-un culturist sau dezvoltarea disproporționată. Sugerez însă să ajungi în punctul în care ai o simetrie musculară adecvată (fibră, nu grăsime) și te simți excelent, emanând sentimentul de putere, încredere și sănătate.

În opinia mea, acesta este primul lucru pe care trebuie să-l faci pentru a-ți îmbunătăți semnificativ viața în ceea ce privește atât starea ta fizică și mentală, cât și atractivitatea pentru femei. De ce?