

Capítulo 2

Criação Alfa e o Sucesso na Conquista

Rafael Diniz
Thiago de Almeida

O mundo alfa

Em agrupamentos animais sempre existirá aquele indivíduo mais capacitado para a sobrevivência, que irá se destacar por seus comportamentos dominantes, como a coragem, a inteligência, enfim, por atributos evolucionários diferenciados dos demais do grupo. Esse indivíduo é o que chamamos de macho alfa. O macho alfa é uma terminologia trazida do ramo da zoologia, que vai identificar justamente o indivíduo que apresenta o maior número das características dominantes ou dos atributos socialmente desejados para a cultura na qual ele está inserido. Alfa é a primeira letra do alfabeto grego indicando que o indivíduo que recebe tal designação é o mais importante. Os alfa protegerão a si e a todo o seu grupo, e por isso, são altamente respeitados em seu grupo, e se manterão fiéis ao mesmo. A tendência é que o macho alfa lidere o grupo e a todos os indivíduos ao seu redor.

Em oposição as alfas existem os machos betas. Os machos (e fêmeas) são homens e mulheres estabelecidos em um grau menor de hierarquia. Os betas não costumam ser tão confiantes como os alfas, são mais submissos e tem uma menor capacidade de sedução. Apesar desse grande poder de sedução dos alfas, as mulheres muitas das vezes, demonstram que as vezes é preferível um relacionamento com um



macho beta, tendo em vista o seu *modus operandi* que produziriam um elemento de segurança tendo em vista a sua falta de proatividade.

Os alfas na sociedade em que vivem assumem o ponto mais alto, com isso, passa a ter mais privilégios e favorecimentos, como um maior acesso a comida e às fêmeas para se reproduzir. Uma função importante que exerce o alfa é a de defesa de seu grupo e de seu território. Algumas fêmeas, com tamanho privilegiado e com força muitas vezes maiores que a do macho de suas espécies, podem também assumir esse papel de alfa.

O macho alfa pode ser colocado a prova a todo o momento, e muita das vezes, pode usar da força e até violência, e qualquer derrota nesses embates sociais pode ameaçar a sua posição de alfa anteriormente conquistada. E talvez, nesse momento o macho beta, será um possível substituto do alfa.

Para além do mundo animal: a importância de sermos alfas ou betas

Somos seres gregários por natureza e é comum que vivamos em grupos ou em sociedades. Mas, ser alfa essa não é essa uma característica limitada o animal, pois os seres humanos podem conquistar e usufruir desse atributo, afinal, viver em grupo proporciona uma maior segurança a todos os indivíduos, que como finalidade última visam à sobrevivência. Os alfas costumam ser líderes, mas quando esse posto não foi ainda por eles conquistado e usufruído, afinal nem todos os homens têm a disposição de lutar por esse posto na hierarquia, podem aceitar ser comandados e até submissos a outros homens sem que isso deponha contra as suas qualidades enquanto alfas. Cabe lembrar que a posição alfa não é apenas esperada e atribuídas aos homens. Existem também mulheres que assumem essa posição alfa.

Entre os seres humanos, homens ou mulheres alfa são pessoas altamente confiantes, que conseguem se impor nas mais variadas situações. Como consequência, acabam por exercerem influência de tal



Capítulo 2 - Criação alfa e o sucesso na paquera

forma no ambiente em que estão inseridas que, não raramente, passam a comandar os destinos dos campos social, político, econômico e cultural ao qual interagem. São essas características que fazem com que esses indivíduos tenha um alto poder de sedução e de conquista.

Qual seria a importância de nós humanos ter posturas alfas ou betas? É importante dizer que o homem não nasce alfa, ele aprende a ser alfa com as estimulações ambientais e com as repostas e atitudes que ele passará a tomar a cada situação específica. A atitude alfa pode ser aprendida, mesmo que esse aprendizado exija muito do indivíduo, primeiramente porque o ser humano tem uma tendência a manter-se no que chamamos de zona de conforto, além do que se manter em um patamar no qual já se está acostumado é muito mais fácil do que optar por gerar novas posturas. Em outras palavras, alfas estão sempre em busca de algo a mais e ter uma atitude conformada não condiz com a posição alfa. Alfas querem se superar a todo tempo, vencer obstáculos e sempre construir novas possibilidades a sua volta.

Mulheres possuem uma maior sensibilidade para as questões da conquista amorosa, costumam saber qual o perfil de homem que desejam. Os alfas por suas características são mais preferíveis pelas mulheres por sua posição de liderança e a segurança que esses homens demonstram para essas mulheres.

Apesar de, muitas vezes, haver relatos femininos de cunho romântico de que elas querem homens mais submissos, mais carinhosos, mais românticos, mais sinceros e que se envolvem mais por homens que tenham essas características, acreditem, que na prática não é bem isso. Geralmente, se uma mulher estiver diante de um cara ‘alfa com pegada’ e um ‘beta gente boa’ não restarão muitas dúvidas e o alfa provavelmente é o que será selecionado como um parceiro em potencial por esta mulher. Teoricamente essas características idealizadas são opostas ao que elas encontram e que esperam encontrar, ou seja, a fala é uma e a prática é outra e vai totalmente de encontro da imagem do príncipe encantado que a sociedade romântica ativamente prega como ideal a ser encontrado.



De acordo com a teoria evolucionista, as mulheres tenderiam a buscar o macho mais forte e dominador, ou seja o macho alfa. O macho alfa nem sempre é um homem romântico, mas sabe tratar bem a mulher mesclando a dominação e o romantismo.

É importante lembrar que o homem não é totalmente alfa ou totalmente beta. Existe situações que esses homens podem agir de uma maneira diferente do esperado, e a essa adaptação ao ambiente pode auxiliar nas conquistas pessoais e profissionais. As mulheres têm uma maior facilidade para perceber as características do homem que lhes atraem, distinguindo facilmente um alfa de um beta, e quase sempre, optam pela segurança de um alfa.

Ter uma relação com um alfa é gratificante para a mulher. Juntos eles passam a ter uma vida emocionante repleta de aventuras e sem a presença da monotonia. O alfa sempre deve estar pronto para defender sua posição já que um beta pode enfrentá-lo a qualquer momento.

Um alfa sempre é notado quando chega em um local novo. As mulheres logo percebem o aspecto de destaque desse homem e notam sua aparência e a sua articulação. Esses homens sempre estão sempre bem vestidos, perfumados, têm um estilo particular, falam bem, e homens alfas têm um nível cultural e educacional elevado. Cabe lembrar que as mulheres costumam se atrair por homens inteligentes.

A relação com um alfa não costuma ser um mar de rosas a todo o momento. A personalidade forte desse homem, o modo autoritário como age, pode oprimir essa mulher ou o medo de perder esse homem pode se instalar em suas parceiras e gera um clima de insegurança com as quais essas passam constantemente a conviver. Outro problema corriqueiro na relação com um homem alfa é seu aspecto agressivo que pode ser exagerado. O alfa na tentativa de defender seus ideais pode se tornar uma pessoa agressiva com quem se arriscar a entrar em seu caminho.

O macho alfa tende a buscar uma mulher alfa. Na relação com uma mulher alfa ambos podem se comportar do jeito que desejam, e



Capítulo 2 - Criação alfa e o sucesso na paquera

o outro entenderá tais manifestações. As mulheres betas que optarem por um homem alfa podem não manter uma boa relação, e alegar que esses homens não as amam, que não lhes dão atenção o suficiente. Da mesma maneira que acontece com as mulheres beta, homens beta terão dificuldades em se relacionar com mulheres alfa, e não chegarão a conquistá-las. Por ser acostumado a ter um domínio na relação, quando estão com uma mulher alfa, seu posto pode passar a ser questionado e/ou a ser ameaçado. E de maneira similar, as mulheres alfas podem perder o interesse justamente pela inversão de papéis, pois acabam por se tornar o ‘homem da relação’.

Muitas mulheres se relacionam com um alfa no intuito de mudar o padrão comportamental desse homem, atitude essa que quase sempre fracassa. E acabam por não ter aquele homem que a qual um dia sonhou. Nesse sentido, parceiros beta se favorecem, devido à tendência de serem submissos, de pouco se arriscar em suas vidas, e de possuírem uma grande necessidade de ser aceitos. Então, para compensar uma certa falta de atitude homens beta tentarão agradar ao máximo suas mulheres, e podem a vir a se tornar como homens-objetos ou até exercitarem um romantismo exagerado. Homens alfa saberão o momento certo de ter determinadas atitudes e não sentem a necessidade de ver o seu entorno aprovar suas atitudes. É importante não confundir ser alfa com ser uma pessoa ignorante, tosca e estúpida.

Uma sociedade reprodutora de mentes beta

É comum em nossa cultura os pais quererem e terem uma criação que encaminha seus filhos a se tornarem pessoas legais com os outros, ao defenderem que isso garantiria o sucesso na vida deles, em todos os setores. O ser humano deve realmente primar por ser honesto e escuta o que de melhor possa encontrar na opinião alheia com vista a sua evolução pessoal. No entanto, deve também saber distinguir o que é melhor para si e caminhar em direção das suas conquistas e dos seus desejos. Em situações de paquera mesmo, homens que costumam ser muito “bonzinhos e submissos” costumam ser preteridos pelas mulheres, por não se tornarem potencialmente pessoas atraentes.



No que se refere à atração e para relacionamentos em curto prazo, o aspecto físico é o que mais pesa na escolha do homem. Dessa forma, mulheres bonitas provavelmente serão as escolhidas. É importante evidenciar que esse crivo de valorização a beleza física se aplica mais ao início da paquera, porque com o decorrer dos anos, características como ter personalidades compatíveis serão de mais fundamental importância.

As mulheres já costumam se comportar de uma maneira diferenciada no que se refere a conquista. Elas tendem a levar mais em consideração a atitude desse homem, ou seja, seus traços de personalidade. É importante que demonstração de recursos, ou seja, o homem mostre que tem uma boa posição social, que aparente ser bem resolvido financeiramente, pois esse é um fator que conta pontos. E o porquê disso? Por toda uma questão evolutiva que subjaz a escolha feminina, pois as mulheres tendem a buscar no homem fontes de provisão de recursos, afinal se ela tiver filhos com essa pessoa, esses recursos serão usados para manter sua prole.

É comum sermos ensinados desde muito cedo a sermos pessoas pacíficas e a reduzir ao máximo os conflitos. Se comportar dessa forma é positivo, e só passa a se tornar um problema a partir do momento que deixamos de lutar pelos nossos direitos ou até pela nossa dignidade. Devemos sim ser pessoas assertivas, que aceitam e que também propõe desafios, é bom sermos ousados, líderes, determinados. Homem submissos, com necessidades de se declarar a todo o momento, costumam não ter sucesso na paquera, pois possivelmente, mulheres não se atraem por esse tipo de homem. Não costumam abordar mulheres lindas que realmente desejam, então opta por aquelas que tiverem mais acessíveis. Se mostram apaixonados com uma maior rapidez na intenção de que a mulher se mantenha com ele. Mulheres no topo da hierarquia dificilmente se interessarão por esse homem. Os beta geralmente são vistos como homens para casar, que cultivam a família e dão mais valor a aspectos sentimentais.

Mulheres são dotadas de uma capacidade incrível de determinar rapidamente a posição que esse homem vai ocupar em seu círculo social.



Capítulo 2 - Criação alfa e o sucesso na paquera

Assim, quando um homem aborda uma mulher, dependendo de sua postura e de sua atitude, ela rapidamente ela percebe se está de frente a um possível amante ou de um novo amigo.

É comum que determinadas atitudes levem o homem a cair na friendzone e quando chega em tal status dificilmente ele se tornará um potencial parceiro para essa mulher. Para sair de friendzone esse homem terá que recriar sua imagem perante a essa mulher, o que demanda de tempo e de muita habilidade em sedução.

Falhas na criação que prejudicam um homem beta tornar-se alfa

É comum um certo encantamento das pessoas com histórias de cunho romântico em que o herói, bonito e romântico faz tudo o que a mulher quer, muitas vezes, até antecipando os desejos dela. Na realidade, situações como essas não se concretizam e os homens passam longe de ter tais comportamentos.

Ser alfa exige do indivíduo atitudes que não leve modismos em consideração, o alfa tem que aprender a ser único e com estilo próprio. Ele aprende desde muito cedo a ver a vida realmente da maneira que ela é, sem nenhuma idealização maior, sempre pautados na realidade. Alguns indivíduos passam a vida toda com um pensamento mais passivo e submisso.

Para que o relacionamento funcione de maneira satisfatória o casal tem que possuir em certo compromisso de fazer o outro feliz. Ao se preocupar e mostrar interesse pela felicidade alheia, a tendência é que esse outro alguém também se volte a você. Os alfas sabem muito bem fazer suas parceiras felizes e não usam de um romantismo exagerado para isso, sabendo equilibrar bem as situações, onde seu jeito de levar a vida por si só se torna algo interessante.

Nosso mundo atual carece de pessoas que tomam a frente, que vivem seus sonhos, empreendam. Ser alfa é importante para a vida não só dos indivíduos em particular mas para toda uma sociedade. E os



pais tem que se atentar a tais aspectos e tentar ao máximo passar isso para seus filhos, e não ensinarem os mesmos a ter uma vida passiva e conformada.

Características de um homem alfa e beta

Como já ressaltamos no decorrer do texto, os alfas assumem lideranças, são pessoas autoconfiantes, possuem a autoestima elevada, são corajosos, assumem riscos. Realmente, os alfa realmente vai buscar e fazer acontecer o que quer em sua vida, e não ficarão a espera que as coisas se resolvam sozinhas como em um passe de mágica. Apesar de tais características, os alfa reconhecem suas fraquezas e trabalham constantemente para melhorá-las, sabem pedir desculpas e têm respeito ao próximo.

Os alfa não aceitarão uma postura de ficam agradando alguém só para se ter ganhos secundários. Pelo o contrário, busca de quem é alfa girará em torno de agregar um maior valor social e, por isso, serão naturalmente valorizados. Alfas não se envolvem em fofocas e não perdem seu tempo em ficar apontando falhas nos outros, certamente porque tais atitudes não lhe agregam algum valor positivo. Alfas conseguem lidar de maneira positiva com as mudanças em suas vidas e gostam delas. Ao se depararem com uma nova situação encaram este episódio como algo positivo e mantêm a sua autoestima. O macho alfa vai usar sempre da verdade e não tentará enganar alguém somente para ter ganhos secundários.

Mulheres alfas e seus dilemas

É comum que o macho alfa procure por uma fêmea alfa para se manterem juntos no topo da hierarquia e conseqüentemente terem uma prole teoricamente mais adaptável ao ambiente. Mulheres tem dificuldades ao lado de um homem beta, por não aceitam o papel de resolver tudo o que se relaciona ao casal, e não ver aquele homem tomar a frente na relação. Tendem buscar homens no mínimo iguais ou melhores do que sua característica.



Capítulo 2 - Criação alfa e o sucesso na paquera

É comum hoje mulheres ocuparem grandes cargos, e quase sempre essas mulheres são alfas. Ao terem tal posição essas mulheres precisam ter ao seu lado homens que saibam como apoiar-la e entender o que elas passam, e geralmente esses homens costumam ser os alfas. Os alfas oferecem o suporte necessário a essa mulher, pela sua capacidade de raciocínio além da segurança e autoestima elevada que esses homens possuem. Essas mulheres com grande poder podem sofrer para terem parceiros românticos justamente por que muitos homens, principalmente os betas se intimidam com o modo de ser dessas mulheres, limitando assim o número de escolhas amorosas dessa mulher.

Todos podem ser alfa mas para tal, é preciso esforço

É possível sim se tornar um alfa, só que nem todos os homens estão dispostos a pagar o preço por tal mudança, pois exigirá muito esforço. É importante dizer que existem betas bem sucedidos, até por que em nível populacional esse são a maioria. O que acontece é que muita das vezes esse homem atrai mulheres que só querem o que eles têm de bem material, sendo o dinheiro o único elemento de aproximação dessas mulheres para com esse homem. Mas existem sim mulheres que podem realmente se apaixonar por esses homens, mesmo sendo os alfas os mais procurados.

Alguns betas desistem de terem uma postura alfa. Não conseguem se livrar de algumas crenças até certo ponto limitantes, e com a qual sempre teve exposto em sua criação. Ou até realmente gostam de ser betas e conseguem viver bem com essas características.

Para ser alfa é preciso acreditar em si, e principalmente que é possível realizar tudo o que se deseja com uma capacidade avançada. Acreditar que você é capaz de realizar coisas novas e ver isso com naturalidade. É conseguir ser um conquistador de tudo que se almeja.

É preciso estar atento a autoestima. É preciso se aceitar primeiramente e reconhecer toda as suas potencialidades. Tente se convencer que você é uma pessoa desejável para conseguir convencer



a pessoa a qual está interessada disso. Sinta-se bem com suas futuras conquistas e busque sempre o seu melhor. Aceite novos desafios e trabalhe com as suas dificuldades. Seja cuidadoso consigo mesmo, esteja sempre apresentando o seu melhor para o outro. Tenha atitudes diferenciadas pois isso o colocará a frente dos demais se quiser ser um alfa.

O alfa tem em si a consciência que nada na vida acontece por acaso, por isso estão sempre batalhando por seus objetivos. Costumam fazer uso de metas e traçar objetivos pautados na realidade do que sozinhos eles podem conquistar.

Prezam pelo respeito ao próximo, e pela sinceridade ao seu semelhante. Seja confiante a ponto de assumir os seus desejos, seja sempre focado no futuro, seja diferenciado e mostre ao mundo o quanto você pode colaborar para ele, seja uma pessoa que inspire.

As atitudes do homem alfa fazem com que ele agregue valor. Devido a isso todas as pessoas se atentam ao que você tem a dizer e sua palavra tem forte influência sobre os demais. O alfa sabe quais são os caminhos que se tem para chegar aos seus objetivos e faz de tudo para segui-los.

Assuma a posição de frente sempre, isso o colocará em evidência seja auto suficiente resolvendo suas próprias problemáticas e nunca espere que o outro faça isso por você. Considere sempre o que você tem a dizer sobre determinado assunto, e decida você mesmo sobre tudo o que está ao seu redor. Seja cooperativo com as demais pessoas, saiba que ajudar ao próximo pode o deixar ainda mais forte, e as pessoas ao redor te admirarão.

Essas são algumas das mudanças daqueles que aceitam o desafio de ser alfa, são coisas a serem aprendidas e colocadas em prática a todo momento. Passa longe de ser uma tarefa fácil, mais torna sua vida algo a seu controle e você se torna um indivíduo cada vez mais adaptável a vida cotidiana.



A diferença entre ser alfa e ser soberbo e arrogante

Ser alfa não passa a ser sinônimo de ser uma pessoa adorado por todos, muito pelo contrário, muitos podem se sentir incomodados por seus comportamentos, por um motivo ou por outro.

Um macho alfa não deve ser um cara arrogante, e por meio das suas atitudes ele tem que demonstrar confianças, mostrando todo o seu potencial de conquista e de todas as tarefas que pode realizar. Além de se responsabilizar por todas os comportamentos que possa vir a ter.

Os machos alfas podem ser confundidos com pessoas soberbas o que na verdade não deveria ser visto dessa forma, por que o que os alfas possuem é o desejo de realizar seus ideais e lutam muito para que isso aconteça, mesmo tendo a sombra de alfas muitas vezes que só querem tirar seu posto

Há dois tipos de pessoas alfa: as agressivas e as sedutoras. Alfas costumam apresentar ambas as características, mas sempre haverá o predomínio de uma delas. A personalidade alfa tem que ser equilibrada e não se deve ficar provando aos outros os próprios feitos, caso contrário, essa seria uma atitude de beta. Quando se age da maneira adequada, as pessoas tendem a perceber a capacidade dessa pessoa, e ser agressivo só dificultaria esse processo de apreciação social e poderia deturpar a sua imagem enquanto uma pessoa equilibrada e com um valor social agregado. Alfas não precisam ser agressivos. Talvez no meio animal, haja a necessidade de uma agressividade, sim por que é o único meio de demonstrar a superioridade da força física para garantir o lugar alfa, mas entre os seres humanos outras características como a inteligência e a assertividade tornam a agressividade um aspecto desnecessário na interação interpessoal.

Seja alfa na conquista amorosa se deseja ser amante ou beta se deseja ser amigo

Se engana quem pensa que os alfas não podem ser rejeitados, a rejeição para os alfas também é uma realidade. O que diferencia é o



significado que esses homens dão a rejeição. Betas quando são rejeitados tendem a não aceitar, ficam extremamente chateados com a rejeição e não conseguem ver aspectos positivos. Entretanto, um alfa quando é rejeitado busca aprender com as experiências vividas e tentar não repetir os mesmos erros numa próxima relação que pode vir a ter.

Outro erro comum no que se refere a conquista é o uso dos elogios. Homens por serem mais visuais acabam sempre por elogiar tais aspectos nas mulheres. As mulheres bonitas e atraentes têm a consciência de sua beleza, então, tal elogio se torna pouco efetivo, posto que isso é comum em seu cotidiano. Logo, procure se diferenciar dos demais, tente elogiar de uma maneira que poucos, ou ainda, que nenhum homem já o tenha feito antes. Alfas reconhecem na mulher características que vão muito além de um rosto bonito ou de seu belo corpo. A mulher percebe essa diferenciação e valoriza de maneira diferenciada esse homem. E a mulher se sente mais valorizada com esse homem.

O modo de se vestir e sua linguagem corporal também contribui muito para o sucesso da paquera. Do mesmo jeito que a mulher se arruma e passa horas do seu tempo investindo nela, é normal que ela espere desse homem uma atitude mínima de cuidados com higiene e vestimentas. Portanto, cuide e invista em seu aspecto físico também.

As mulheres, mesmo as mais lindas, investem e cuidam da beleza. Elas têm consciência de aspectos que os homens irão reparar nelas e trabalham nesse sentido. Por estarem bem arrumadas, elas aumentam as chances delas de ter um homem ao seu lado e de ficar com homens teoricamente melhores. Além de que tem noção que haverá concorrência no ambiente e vai antecipadamente estar preparada para isso. No fundo nutrem um desejo de ser a preferida dos homens e também admirada pelas outras mulheres.

Os homens deveriam aprender com a atitude dessas mulheres e pensar da mesma forma que elas. As mulheres sempre vão querer os melhores homens e é importante estar preparados em todos os sentidos para enfrentar a concorrência



Capítulo 2 - Criação alfa e o sucesso na paquera

Cuidar de si, consiga expressar suas ideias, trabalhe com sua autoestima, isso aumentará suas chances com as mulheres. Vale a pena dizer que nem todas as mulheres vão querer um homem alfa, por já ter bem definido as características que esperam de um homem e estar realmente disposto a procurar esse homem, o que cada vez mais fará ficar difícil reverter essa crença.

Ao ocorrer reveses como a traição da mulher, o alfa tentará tirar o máximo de aprendizado com a situação, e passa a ignorar a pessoa o que pode gerar um sofrimento ainda maior nessa mulher. Ele segue sua vida, e mantém os seus modos de pensar e agir coerentes como já vinha fazendo até então. Se quer ser alfa, em uma situação como a traição de sua parceira, tente ao máximo agir de uma maneira que a pessoa se sinta como a pessoa que realmente perdeu algo com aquela relação, e siga em frente, pois novas conquistas estão por vir.

Considerações finais

Aprendemos durante esse capítulo que para quem quer se tornar um alfa inicialmente tem que ter um objetivo bem claro para sua vida. Seja autossuficiente no sentido de ser feliz consigo próprio e não atribua a sua felicidade a uma pessoa de fora nunca. Lute pelo seu emprego, seja um homem diferenciado, faça com que você seja notado, e se envolva com todas as suas forças nas atividades que se envolver. Seja empreendedor e pense sempre no seu crescimento enquanto pessoa.

Admire e parabeneze pessoas que tem sucesso da vida e as usem de exemplos para seu próprio crescimento. Cuide de si psicologicamente, socialmente e fisicamente. Assuma as responsabilidades de sua vida e faça as coisas acontecerem, tenha atitudes que um homem amadurecido e consciente de suas potencialidades teria. Tenha uma fala segura e transmita toda a sua paixão por meio dela. Seja assertivo com as pessoas, olhe nos olhos delas, escutem o que elas têm a dizer pois pode aprender muito com as experiências da vida. Seja leal com os demais, não pense que o sucesso necessite de passar por cima das outras pessoas. Transmita calma e equilíbrio sua linguagem corporal. Busque



sempre estar aprendendo não só sobre sua área, mas por tudo que está acontecendo no mundo ao seu redor por que isso de alguma maneira o afeta. Além de quem mulheres se interessam por homens inteligentes e veem isso como algo afrodisíaco. Seja confiante e trabalhe muito no intuito de melhorar sua autoestima. Reduza ao máximo a timidez de sua vida. Você realmente é capaz de ser aquilo que um dia sonhou ser.

E tenha a consciência que se tornar um alfa é um processo constante dia a dia. Pode levar muito tempo e depende do estágio beta que você pode se encontrar atualmente. Será um processo ativo de reconstrução de crenças que até certo ponto te limitavam para a construção de novas crenças que o tornarão uma pessoa mais segura de si.

