

# **TRIUNFA EN TUS CITAS**

**Evita los 7 Errores Demoledores  
y TRIUNFA YA**



**área**  
**PSICOLOGICA**  
**MUJER**

por **LAURA S. MORENO**

**Psicóloga Experta en Ayuda a la Mujer**



# ¡Gracias por leer este e-book!

*Todas hemos cometido errores. Yo la primera. Cometí todos los que te expongo en este documento.*

Con la intención de agradar, una gran parte de mujeres cometemos los mismos errores en nuestras citas una y otra vez y no somos conscientes de ello. Estos errores son muy comunes, tanto que suponen la norma general y no la excepción. Además, demasiadas veces, las mujeres ni siquiera somos conscientes de que estamos haciendo algunas cosas mal.

Por ello es tan importante que conozcas cuáles son esos errores y en este documento te los voy a desvelar. También te voy a facilitar una serie de pautas para que seas consciente de cuáles de ellos cometes y lo más importante, CÓMO EVITARLOS..

***Siempre existe la oportunidad de dar un giro a tu vida amorosa. Conocer y entender estos errores significa dar el primer paso para retomar tu vida sentimental.***

El primer paso es SER CONSCIENTE de que haces algo mal. Sólo con esto ya hay una parte del camino recorrido. Ah, y no debes avergonzarte. Todas hemos cometido estupideces por los hombres. Yo la primera.

El segundo paso es conocer QUÉ es lo que haces mal. Además, tienes que saber que aunque hayas cometido fallos, nunca está todo perdido. Puedes reconducir la situación si conoces cuál ha sido tu error.

El tercer paso consiste en aprender qué podemos hacer para EVITAR cometer los mismos errores en el futuro.

*Me gustaría presentarme...*

*Me llamo Laura y soy licenciada en Psicología. Estoy casada desde hace dos años y conocí al que ahora es mi marido hace casi seis años.*

*Puedo decir con orgullo que he encontrado a mi pareja ideal, pero el camino no ha sido fácil hasta llegar aquí.*

*Me he citado con decenas de hombres que he conocido a través de la red y otros tantos que he conocido de forma presencial. He tenido todo tipo de citas y he vivido muchísimas anécdotas que irás conociendo si sigues en contacto conmigo.*

*He cometido muchos errores hasta conocer a mi pareja y también he aprendido mucho analizando mis comportamientos, los de los hombres que han estado conmigo y leyendo y documentándome sobre relaciones de pareja.*

*Desde hace años, he orientado mi trayectoria profesional a ayudar a las mujeres a encontrar a su pareja ideal. Especialmente aquellas que creen que para ellas el tren ya pasó.*

*No importa la edad que tengas, ni tu historia personal ni siquiera cuál es tu aspecto. Créeme, siempre se puede encontrar el amor, y en estos tiempos más que nunca.*

*Tienes derecho a encontrar el **AMOR VERDADERO** y yo te voy a ayudar como ya lo he hecho con decenas de mujeres antes.*

*Laura S. Moreno*

***Pasa a la siguiente página y nos ponemos a trabajar YA***

**Laura S. Moreno**  
Licenciada en Psicología  
Experta en Relaciones de Pareja





# ERROR NÚMERO 1

## 1- Centrarte en complacer y gustar a un hombre para obtener su aprobación olvidándote que tú también debes valorarle a él.

Fíjate bien en lo que te voy a decir. ¿Te has dado cuenta de que los hombres no se sienten atraídos por las mujeres que constantemente están buscando su aprobación?. Cuanto más intentes adaptarte y agradar a un hombre haciendo cosas y teniendo actitudes que no son propias de ti, más lo estás alejando de ti.

*Pero, ¿qué hay de malo en intentar agradar? Esto es lo que pasa. Si te centras en intentar agradar a un hombre, lo que realmente haces es enviar un mensaje del tipo:*

*"Estoy desesperada y solo tú eres mi única opción".*

Por tanto, cuando estás esforzándote por obtener la aprobación de un hombre estás enviándole un mensaje de DESESPERACIÓN. Y no es justo, lo sé. Pero si te paras a pensarlo tiene lógica. Los hombres buscan para relaciones estables a mujeres que se sientan lo suficientemente seguras de sí mismas como para actuar como realmente son. No a mujeres cuyo objetivo es esforzarse por agradar.

Y tú, aunque te hayas esforzado por agradar, no estás desesperada. Tú eres una mujer que tiene mucho que aportar al hombre adecuado y estás conociendo a candidatos. En realidad tú les estás examinando a ellos y no al revés. Así que relájate y sé tu misma. Sólo así vas a mostrar tu verdadero magnetismo.

*La seguridad y la naturalidad resultan rasgos muy atractivos tanto para hombres como para mujeres. Muéstrate segura y no quieras ser quien no eres. Eso sólo funciona si quieres relaciones esporádicas.*

### DESPREOCÚPATE DE AGRADAR Y VALORA SI ÉL TE GUSTA A TI

- Recuerda que una cita es una ocasión para valorar si él podría ser la persona que estás buscando.
- Muéstrate cómo realmente eres para que él también pueda valorar si tú eres la persona adecuada.
- Si crees que te estás citando con una persona que no cumple tus expectativas, no pierdas más tu tiempo. Créeme, hay decenas de hombres adecuados para ti esperando conocerte.

Laura S. Moreno

Licenciada en Psicología  
Experta en Relaciones de Pareja





# ERROR NÚMERO 2

## 2- Intentar atraer a un hombre solo sexualmente en lugar de hacerlo a nivel emocional.

Se trata de una trampa en la que casi todas hemos caído alguna vez. Necesitamos tener una apariencia muy sexy para poder atraer al tipo de hombre por el que estamos interesadas. Nada más lejos de la realidad.

Cuando te muestras sexy, estás enviando una llamada a su atracción física y esa atracción física sin más solo conduce a que él quiera acostarse contigo. Y no es malo, siempre y cuando sea eso lo que tú también quieres.

Pero si no es así y lo que buscas es atraer realmente a un hombre y forjar una relación duradera, tu objetivo debería ser atraerlo emocionalmente.

*La atracción emocional es cualitativamente diferente de la física; es el tipo de atracción más fuerte que puede desencadenar un hombre.*

Además, la atracción emocional es la que provoca la aparición del amor romántico. Si eres capaz de que un hombre se sienta emocionalmente atraído hacia ti, no dudes en que se enamorará de ti.

El resultado de apelar a la atracción física o a la emocional es claro. La primera se sacia rápidamente y no crea ningún enganche emocional, en cambio la segunda es la que consigue que un hombre se enamore, se mantenga interesado por ti y desee pasar más tiempo contigo.

*Conseguir despertar el interés por ti y la necesidad de conocerte más, son claves para establecer la atracción emocional.*

### CLAVES PARA ATRAER EMOCIONALMENTE A UN HOMBRE

- No dejes pasar la oportunidad de halagar con naturalidad algún aspecto que te agrade de su comportamiento o su físico.
- Explica cosas acerca de ti misma pero deja siempre un lugar para el misterio. No pretendas mostrar todo en la primera cita.
- Importante: No hables sólo tú. Pregúntale cosas, interésate por él. Tú también estás valorándolo. Además mostrarás estar interesada en él y eso hará que se sienta cercano a ti.
- Averigua si compartís aficiones en común.

Laura S. Moreno

Licenciada en Psicología  
Experta en Relaciones de Pareja





# ERROR NÚMERO 3

## 3- Proyectar escasa confianza en ti misma expresada no sólo con tus palabras sino también a través de tu lenguaje corporal

Seguro que más de una vez has visto a alguien en un bar hablando con otra persona. No podías escuchar la conversación en absoluto pero podías asegurar que esa persona se sentía muy insegura y con falta de confianza. Y ¿cómo puedes deducir esto? Sin duda, a través del lenguaje corporal.

El lenguaje corporal dice mucho sobre el tipo de persona que eres e interviene crucialmente, lo quieras o no, en la clase de mensajes que intentas comunicar.

La seguridad y la autoestima no se comunican solo con las palabras que utilizamos en nuestras conversaciones.

*Las investigaciones han demostrado que más del 50% del mensaje que estamos comunicando se proyecta a través de nuestro lenguaje corporal.*

Pero, ¿qué estás comunicando tú con tu lenguaje corporal en las citas con hombres? Por ejemplo, si no eres capaz de mirar al hombre a los ojos mientras hablas o escuchas el mensaje que estás proyectando es el de una persona insegura o mentirosa. Comprenderás que esto no resulta muy atractivo y no ofrece la imagen de la persona segura y auténtica que sabes proyectar perfectamente en otro tipo de situaciones.

No olvides nunca que nadie es más que tú y que conocer a posibles parejas debería ser una práctica agradable. Que puedes cometer errores, pero debes ser auténtica y pisar fuerte.

*De nada sirve que cuides tu mensaje hablado si tu lenguaje corporal lo contradice. Aunque el hombre que tengas enfrente no sea consciente del motivo, ten por seguro que se quedará con el impacto del mensaje corporal.*

### COMO TRANSMITIR SEGURIDAD

- Cuida tu postura tanto al estar de pie como sentada. Debes mostrarte relajada y erguida. Para conseguirlo respira a un ritmo lento.
- No descuides tu expresión facial; mira a los ojos y no olvides sonreír relajadamente cuando creas oportuno.
- Si el hombre con el que te citas te parece atractivo, prueba tocarlo sutilmente por ejemplo quitando alguna pelusa de su ropa o con un contacto fugaz en el brazo si os dirigís a algún lugar.

Laura S. Moreno

Licenciada en Psicología  
Experta en Relaciones de Pareja





# ERROR NÚMERO 4

## 4- No saber cómo captar la atención de un hombre

Seguro que alguna vez te has preguntado, ¿si pudiera llamar su atención...? Y tienes razón, este punto es crucial. ¿Por qué? Porque si tú no sabes cómo captar su atención, ten por seguro que otras mujeres conseguirán hacerlo.

Seguro que más de una cree que la clave de llamar la atención reside básicamente en nuestro aspecto físico. No es así.

De nuevo, saber estimular la mente de un hombre crea lazos mucho más potentes que estimular su apetito sexual.

*Si tu objetivo es disfrutar de una relación estable y duradera, debes aprender cómo captar la atención del hombre por el que sientas interés.*

Formula preguntas interesantes. Por un lado, tendrás la oportunidad de conocerlo mejor y ver así hasta que punto es la persona que estás buscando, y por otro conseguirás que él sienta que realmente tienes interés hacia su persona.

*De nuevo hay que apelar al sentido común y, hagas lo que hagas para captar su atención, debe ser algo que harías normalmente de forma natural. No dejes de ser tú misma.*

### CONSEJOS PARA CAPTAR LA ATENCIÓN DE UN HOMBRE

- Interésate directamente por él e investiga sobre sus intereses.
- No permanezcas pasiva. Si quieres entablar una conversación, ¿por qué no actúas de forma natural acercándote a él y facilitando el primer contacto?
- Haz cosas diferentes de lo que hacen las demás pero cosas con las que te sientas cómoda. Por ejemplo: comenzar una conversación, proponer ir a un espectáculo, etc.
- No exprimas al máximo la cita aunque estés deseando que no acabe nunca. Déjale con ganas de repetir.

Laura S. Moreno

Licenciada en Psicología  
Experta en Relaciones de Pareja





# ERROR NÚMERO 5

## 5- Elegir hombres que tienen pocas probabilidades de asumir un compromiso con una mujer

Seguro que más de una vez habrás observado que los hombres que más atractivos resultan a las mujeres también son aquellos que desean comprometerse totalmente en una relación.

Averiguar si un hombre está listo y dispuesto a tener una relación de compromiso con una mujer es una de las cosas más importantes a tener en cuenta. Si el hombre que tienes por objetivo no está dispuesto a asumir un compromiso, estás sin duda apostando al caballo perdedor.

*Si no hay intención por parte del hombre de asumir un compromiso en la relación y/o no es el momento adecuado, eso ten por seguro que no lo vas a poder cambiar.*

Si realmente buscas una relación duradera basada en el compromiso y en el crecimiento de la pareja, no pierdas el tiempo con hombres que no se comprometen o no están en el momento adecuado para ello. Enfoca tu ilusión, atención y tus energías en otros hombres.

*Cuando te cites con alguien deberías comprobar cuanto antes si ese hombre está listo para el compromiso. No gastes tus valiosas energías con alguien que no te merece.*

### CÓMO IDENTIFICAR CUÁNDO UN HOMBRE NO ESTÁ DISPUESTO A COMPROMETERSE

- Hace mucho tiempo que su última relación acabó, pero aún muestra apego por ella.
- Se resiste a pasar contigo más tiempo del que requiere una cita.
- Hace planes para ocupar su tiempo libre, pero sin tenerte en cuenta en ellos.
- Él nunca aborda el tema del compromiso y se incomoda cuando tú lo haces.
- No descarta que pueda haber más mujeres en su vida.
- Tiene otras prioridades en este momento, como posicionarse profesionalmente, o viajar y adquirir experiencia en el extranjero.
- Ninguno de sus amigos está comprometido.

Laura S. Moreno

Licenciada en Psicología  
Experta en Relaciones de Pareja





# ERROR NÚMERO 6

## 6- Comprar regalos y tener detalles para conseguir gustarle más.

Ya lo sé. Pensarás que es vergonzoso y quizás humillante. Y tienes razón. Pero tengo que confesarte que hasta yo misma he cometido ese error aún a sabiendas de que me estaba equivocando. Y no sólo me ha pasado una vez. Así que ya ves que no estás sola 😊.

Pero si aún no te lo ha dicho nadie claramente, prefiero ser yo la que lo haga. Lee con atención lo que sigue:

*En ningún caso los regalos van a hacer que un hombre se sienta más atraído por ti. Eso no funciona.*

Hacer regalos a hombres que no están realmente interesados en ti puede provocar, en el mejor de los casos, que piensen que eres un encanto, pero no afectará al amor que puedan sentir por ti.

Pero aún puede tener un efecto peor. Y es que el comprar regalos a un hombre envía un mensaje subliminal de que en realidad estás intentando “comprar” su afecto. Y eso suena humillante.

*No se puede pretender comprar el corazón de alguien con regalos. Eso suena a desesperación.*

Todo aquello que implique comunicar un mensaje de “estoy desesperada y necesito pareja”, da a entender que no tienes alternativas de estar con otros hombres.

Y ningún hombre quiere estar con una mujer con la que otros hombres no quieren estar.

**NO OLVIDES QUE LOS HOMBRES NO SE VAN A ENAMORAR DE TI PORQUE LES COMPRES REGALOS.**

Hay muchas más formas. Algunas ya las has visto en este documento.

Otras te las iré facilitando en próximos mails. Pero te aseguro que ninguna de ellas incluye la compra de regalos.

Laura S. Moreno

Licenciada en Psicología  
Experta en Relaciones de Pareja





# ERROR NÚMERO 7

## 7- Desplegar con él tu instinto maternal y protector

*Debes tratar a un hombre como lo que es; un ser adulto y no un niño dependiente de ti al que poder regañar. La actitud maternal no es compatible con el amor de pareja.*

Si supieras cuántos hombres que acuden a mi consulta me comentan que están cansados de que sus parejas les traten como si fueran unos niños...

Seguro que en más de una ocasión te has comportado de esa forma con algunas de tus citas.

Una mujer que se comporta como una madre se muestra pendiente de muchas de las cosas que hacen los hombres y opinan sobre ellas. Bueno, opinan por decirlo de alguna forma. Por ejemplo, regañar a un hombre porque come muy deprisa, o porque llega más tarde de lo pactado, o porque lleva esos pantalones que no te parecen adecuados.

Las cosas que hacen los hombres no son tu responsabilidad ni estás ahí para intentar cambiarlas a tu gusto. Él es el responsable y si actúa de una determinada forma deberías aceptarlo. Si no te gusta lo suficientemente su forma de actuar simplemente busca a otra persona más adecuada.

Pero bajo ningún concepto intentes comportarte como si fueras tú la responsable de sus actos.

*Es normal que tengamos tendencia a comportarnos de forma maternal con los hombres y nosotras no le damos la importancia que tiene en la relación ya que creemos que es algo natural. Nos gusta cuidar a quien nos importa.*

*Pero te aseguro que ese comportamiento mata el amor, así que déjale que haga y actúe como realmente es.*

### CUANDO TENGAS CITAS OLVIDATE DE TUS INSTINTOS MATERNALES.

Estás con una persona adulta y se trata de construir una relación de igual a igual y no de sometimiento.

Así que si va poco abrigado, pide un postre demasiado dulce y pesado o si dice algunas palabras malsonantes no le riñas como harías con un niño pequeño.

Si lo que realmente quieres es un hombre trátalo como su pareja y no hagas lo que haría una madre con su pequeño.

Laura S. Moreno

Licenciada en Psicología  
Experta en Relaciones de Pareja





# UN ERROR MÁS

Tenía que incluir este error también para acabar este documento.

## Acudir en busca de consejos a amigas en lugar de conseguir ayuda de personas expertas.

*Nuestras amigas no son las más indicadas en darnos consejo acerca de los hombres. El hecho de que tengan pareja no significa que nos puedan ayudar en el tema.*

Está bien recibir consejos y más si son de personas que nos quieren y quieren lo mejor para nosotras. Pero las buenas intenciones no son suficientes para ayudarte a corregir los errores que cometes en tus citas.

Piensa en tus amigas. Las hay que ya tienen pareja y familia. Ellas no están en el mercado de búsqueda y no son conscientes de las dificultades con las que te encuentras. Y seguro que tienes amigas que están cansadas de tener relaciones cortas e inestables, tanto que ya están “quemadas”.

Claro que tus amigas pueden escuchar tus problemas y darte consejos. No ignores sus consejos, no. Escúchalos y tómalos como una posible pauta de ayuda, pero no olvides que si deseas resultados cualitativamente diferentes debes buscar la opinión de expertos de calidad.

Por tanto, abre tu mente a nuevas experiencias y déjate guiar por expertos. Yo puedo marcarte el camino como he hecho ya con decenas de mujeres. Déjame ayudarte.

*Es bueno pedir ayuda y es necesario aprender para modificar tus comportamientos erróneos y conseguir al hombre de tus sueños. De otra forma, obtendrías los mismos resultados que hasta ahora y eso es precisamente lo que queremos cambiar, ¿no?*

Si consigues mejor información puedes tomar mejores decisiones que afecten a tu vida amorosa, concretamente a tu búsqueda de pareja. Y, en consecuencia, tu vida amorosa mejorará.

### MI MISIÓN:

1. Facilitarte información de calidad basada en mi experiencia, sencilla de entender y muy útil para que la pongas en práctica YA.
2. Enseñarte nuevos conceptos que hasta ahora no habías tenido en cuenta, y qué pasos debes dar para tener éxito en tus citas con hombres.
3. Todo ello para que encuentres tu hombre ideal en lugar de conformarte con alguien que no te merece.

Pero antes de finalizar tengo una sorpresa para ti...

Laura S. Moreno  
Licenciada en Psicología  
Experta en Relaciones de Pareja





# GRACIAS DE NUEVO

## AMIGA TENGO BUENAS NOTICIAS PARA TI:

*Esto que has leído es sólo una mínima parte de mi nuevo programa con el que ya he ayudado a cambiar la vida de docenas de mujeres enseñándoles cómo atraer a su pareja ideal. Un programa basado en mis experiencias tanto personales como con mis clientes que acabo de adaptar al formato digital. Es fácil de seguir y divertido.*

*Es un programa completo con el que paso a paso te voy a guiar en tu búsqueda de tu pareja ideal. Se acabó conformarse con perder el tiempo con citas que no están a la altura de lo que buscas. Te mostraré técnicas de seducción que realmente funcionan. Vas a aprender a valorarte a ti misma y también a que los hombres que te interesan te valoren también.*

*Conocerás cómo se comportan los hombres y te ayudaré a analizar si el hombre con el que estás es con quién vale la pena casarse.*

*Mi objetivo es que encuentres a la persona que necesitas en tu vida. Y sé que puedes conseguirlo. Vas a recobrar la ilusión por encontrar el amor.*

*Me encantaría ayudarte en tu objetivo. ¿Me dejas?*

*Un abrazo y ánimo que puedes conseguirlo.*

*Laura S. Moreno*

**Laura S. Moreno**

Licenciada en Psicología  
Experta en Relaciones de Pareja





Espero que este documento haya sido de tu agrado y te haya aportado nuevos conocimientos para que los pongas en marcha en tus próximas citas.

Te invito a que visites mi web en dónde encontrarás recursos, [el Método para Atraer al Hombre Ideal](http://www.areapsicologicamujer.com) y [ayuda personalizada](http://www.areapsicologicamujer.com) si la necesitas.

[www.areapsicologicamujer.com](http://www.areapsicologicamujer.com)



Laura S. Moreno

Laura S. Moreno  
Licenciada en Psicología  
Experta en Relaciones de Pareja

