

# 5 JOURS POUR DEVENIR UN HOMME A FEMMES



**SEDUCTION EFFICACE**

Séduire comme un vrai bonhomme

# Sommaire

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Introduction .....                                                | 2  |
| Jour 1 : Bâissez-vous une confiance en vous rayonnante .4         |    |
| Jour 2 : Comportez-vous comme un homme à femmes ....              | 11 |
| Jour 3 : Adoptez une attitude verbale excitante .....             | 25 |
| Jour 4 : Donnez envie aux femmes d'entrer dans votre vie<br>..... | 34 |
| Jour 5 : Imposez-vous .....                                       | 45 |
| Conclusion .....                                                  | 52 |
| MENTIONS LÉGALES : .....                                          | 55 |

# Introduction

Félicitations, vous allez bientôt faire partie de la minorité des hommes qui attirent les femmes de manière passive, sans avoir besoin de les séduire.

Si vous appliquez sérieusement les conseils que je vais vous donner dans ce guide pratique, vous aurez toutes vos chances de devenir un homme à femmes.

Vous séduirez sans effort, de manière passive. Les femmes seront naturellement attirées par vous. Une fois qu'elles seront à votre contact, l'attraction se fera de manière automatique. Car vous séduirez de manière passive, sans réfléchir. Vous serez naturellement séduisant.

Ce petit guide est fait pour être lu en cinq jours, afin que vous en assimiliez le contenu de manière progressive. Pas d'overdose d'information. Vous allez pouvoir progresser lentement mais sûrement. Vous allez voir, il se lit très vite. Après c'est à vous de mettre en pratique ce que vous aurez appris. Et ça, ça prendra un peu plus de temps.

Vous vous demandez peut-être ce que vous allez apprendre concrètement ?

Durant la première journée, vous apprendrez de manière simple comment vous bâtir une confiance en vous rayonnante.

Durant la deuxième journée, vous apprendrez comment vous comporter comme un homme à femme. Afin que vous deveniez effectivement un.

Durant la troisième journée, vous apprendrez comment adopter une attitude verbale attirante.

Durant la quatrième journée, vous apprendrez comment donner envie aux gens (et plus particulièrement aux femmes) d'entrer dans votre vie.

Et enfin, durant la cinquième journée, vous découvrirez comment vous imposer, sans devenir un tyran.

À terme, quand vous aurez mis en application et répété ce que vous aurez appris au cours de ces cinq journées, vous séduirez sans même vous en rendre compte. Vous serez devenu un homme à femmes.

# **Jour 1 :**

## **Bâissez-vous une confiance en vous rayonnante**

À la fin de cette journée, vous aurez en main tous les éléments pour vous bâtir une confiance rayonnante, une confiance qui fait vibrer les filles.

Car la confiance en soi, c'est la base. C'est la fondation de votre attirance. Ce n'est pas pour rien qu'on va développer ça en premier !

Les techniques que vous allez découvrir aujourd'hui sont celles qui m'ont permis de développer une grande confiance en moi. Elles m'ont vraiment changé la vie.

Lisez attentivement ce qui suit.

Un homme à femmes, un homme naturellement séduisant, c'est avant tout un homme qui a développé une solide confiance en lui, un homme qui s'aime comme il se doit. Car avant d'être aimé par les autres, il faut d'abord s'aimer soi-même.

Trop souvent je croise des hommes banals qui n'ont pas confiance en eux et qui se sous-estiment. Certains ne se croient

pas assez beaux, pas assez courageux (ou toute autre excuse bidon).

Serge Gainsbourg était moche, pourtant il avait toutes les femmes à ses pieds. Et ne me sortez que « c'est parce qu'il était célèbre » même si la célébrité a un peu aidé (nous verrons plus tard comment).

Pourtant, ces hommes en sous-régime peuvent devenir de réels beaux gosses (comme dirait Mickaël Vendetta) s'ils prennent confiance en eux et se rendent compte de leur potentiel, qui si exploité peut faire des ravages (dans le sens positif du terme évidemment).

Si vous êtes dans ce cas, vous devez simplement vous rendre compte que vous valez autant, voire mieux, que n'importe quel autre gars “beau gosse” ou fille super belle. Car c'est le cas !

Ayez cette rage du guerrier, regardez des films qui vous gonflent en testostérone, comme James Bond, Rocky, Spartacus, et j'en passe... il y a de quoi faire.

Je vais vous révéler un petit secret : les femmes jugent les hommes par leurs ambitions. Et on les comprend. Mettez-vous à leur place : préféreriez-vous sortir avec un homme qui a pour objectif de vivre sur le dos de la société en touchant le chômage et en ne faisant rien de ses journées, ou bien avec un homme qui

a pour objectif de construire son entreprise, d'être astronaute, président de la république, etc... ?

Les ambitions en disent souvent long sur la confiance qu'un homme a en lui. Donc soyez ambitieux !

Maintenant, je vais vous donner une petite technique qui va vous permettre de gagner en confiance en vous, de jour en jour et sur le long terme.

Vous connaissez peut être cette technique qui consiste à se répéter des phrases jusqu'à ce que celles-ci deviennent réalité... Lorsque j'ai entendu parler de cette technique pour la première fois, j'en ai douté, et j'ai eu tort.

Car voyez-vous j'ai fini par la tester en répétant chaque jour les phrases ci-dessous (en général je le faisais avant de m'endormir, ou bien en prenant ma douche) :

- “Je suis un mâle dominant de très grande valeur”
- “Je suis un mec génial et ultra confiant”
- “Je suis ultra extraverti”
- “Les femmes me voient comme quelqu'un de très sexuel”
- “Je me concentre sur des émotions positives”
- “Je me fous de ce que pensent les autres”
- “Je suis un meneur naturel”
- “Avec les femmes, je persiste jusqu'à coucher avec elles ou

jusqu'à ce qu'elle me rejettent”

Les premiers résultats se sont fait sentir après quelques jours. Et de manière plus forte après quelques semaines. Plus les jours passaient alors que je répétais ces phrases, plus celles-ci devenaient vraies.

Si vous me prenez pour un fou, c'est que vous sous-estimez la puissance de l'inconscient. Cette technique, en plus d'être furieusement efficace, est d'une simplicité absolue. Elle est basée sur un principe d'autopersuasion.

Quand vous répétez ces phrases, vous devez vraiment faire l'effort de vous en imprégner. Vous devez les vivre. Vous devez vous imaginer la situation, comme si vous étiez dans un rêve.

Je vous conseille retenir entre cinq et dix phrases comme celles-ci à vous répéter chaque jour. Vous constaterez les premiers effets après quelques jours ou quelques semaines.

Répétez ces phrases sans cesse, elles finiront par devenir réalité, et plus tôt que vous ne le pensez. Une fois que l'inconscient s'en sera imprégné et les considérera comme vraies, vous constaterez les bénéfices.

N'oubliez jamais : nos croyances deviennent nos réalités. Or c'est vous qui contrôlez vos croyances, et donc votre réalité.

Ayez aussi en tête que la clé, c'est d'y croire. Car si on n'y croit pas, j'ai presque envie de dire que c'est perdu d'avance. Vous savez pourquoi on dit "Si tu veux tu peux ?". C'est parce que quand on veut quelque chose de manière très puissante, bien souvent on y croit à fond. Et ça nous donne l'énergie pour mettre en oeuvre tous les éléments pour y parvenir. On a tendance à visualiser dans la vie courante les choses qui pourrait nous aider, les bons exemples à suivre, etc... Vous devez être convaincu que vous pouvez accomplir l'impossible, car bien souvent rien n'est impossible quand on s'en donne les moyens.

Un de mes secrets qui me permet de séduire beaucoup plus de jolies filles que la moyenne, c'est que je me dis toujours que je vais réussir. Quand une fille se montre un peu difficile au moment où je l'aborde, je me dis toujours qu'elle en fait exprès pour ne pas passer pour une fille facile. Et souvent c'est le cas ! Vous devez toujours vous dire que la fille est attirée, mais que simplement elle fait exprès de bouder, comme une petite gamine qu'on vient de taquiner et qui fait exprès de se montrer mécontente. C'est comme quand vous êtes en couple, que vous faites une blague qui vexe un peu votre copine et qu'elle se met à bouder juste pour bouder, juste pour être réconfortée. Et bien souvent, vous remarquez qu'il vous suffit de lui faire un bisou ou un petit câlin pour qu'elle se mette à sourire.

Vous remarquerez que parfois quand vous abordez une inconnue, celle-ci va faire exprès de bouder un peu pour vous déstabiliser, pour voir si vous allez vous dégonfler dès le premier obstacle. Donc dans des moments comme ça, persuadez-vous qu'elle est attirée. Ainsi, elle ne pourra pas vous déstabiliser et vous agirez avec bien plus de confiance. Plus puissant encore : le fait que vous agissiez d'une manière qui sous-entend qu'elle est intéressée par vous va l'influencer et va la conduire à penser qu'elle est bel et bien attirée par vous. La persistance, c'est la clé. Toujours persister, toujours croire à fond qu'on va réussir.

C'est la fin de cette première journée. Commencez à appliquer ce que vous y avez appris dès maintenant. Ne lisez pas la suite avant d'avoir sélectionné les phrases à vous répéter. Vous pouvez inventer vos propres phrases. L'important, c'est qu'elles soient toujours tournées par la positive (pas de “ne... pas”) car l'inconscient a tendance à éliminer les termes de négations et à ne retenir que les adjectifs et les termes caractéristiques. Donc tournez toujours vos phrases par la positive et employez des termes forts.

Passez à l'action dès maintenant. Là, tout de suite. Car si vous ne passez pas à l'action, vous ne progresserez pas. Vous serez comme tous ces mecs qui attendent leur jour de chance (qui malheureusement pour la plupart n'arrivera jamais).

**Actions à mettre en place aujourd'hui :**

- **prendre conscience de votre valeur et de votre potentiel**
- **lister entre 5 et 10 phrases entraînantes à vous répéter chaque jour**
- **retenir par cœur le principe de la persistante : toujours se persuader que la fille est attirée**

## **Jour 2 : Comportez-vous comme un homme à femmes**

À la fin de cette deuxième journée, vous saurez précisément quel comportement adopter pour devenir un homme à femmes.

Vous devez savoir ce qui va suivre parce que le fait de vous comporter comme un homme à femmes vous permettra d'en devenir un rapidement. C'est de loin le moyen le plus efficace de devenir ultra attirant.

Car peut-être qu'aujourd'hui, vous ne savez pas vraiment par où commencer pour être plus attirant. Peut-être que vous vous sentez perdu dans tous les conseils qu'on peut trouver par ci par là.

À vrai dire, j'étais dans la même situation. J'étais dans la même galère que vous. Mais à force de faire le tri et de tester tout ce que j'ai pu apprendre sur le sujet, j'ai pu isoler les techniques qui fonctionnent et celles qui ne donnent pas de résultats.

Les techniques et stratégies que vous allez découvrir aujourd'hui sont en partie celles qui m'ont permis de devenir un mec que les femmes s'arrachent. Elles vous vont permettre

d'adopter un comportement qui communique aux femmes que l'homme de la situation, c'est vous. Que VOUS êtes un mâle dominant.

Pour commencer, considérez la flemme comme votre pire ennemi. Vous devez vous bouger, être dynamique.

J'ai une astuce que j'utilise pour détecter si c'est la flemme qui me bloque lorsque j'ai une action à effectuer mais que je ne suis pas très motivé : je me pose la question : *« est-ce que si ça pouvait être fait maintenant, instantanément, je voudrais que ça soit fait ? »*.

Si la réponse est oui, alors c'est la flemme qui me refroidit, et dans ce cas il est impératif de se bouger ! Soyez dynamique ! Ne réfléchissez plus et agissez. Le plus dur c'est la mise en route, alors concentrez-vous sur le point de démarrage.

Lorsque vous verrez cette fille splendide marchant dans la rue, il est inadmissible que vous laissiez la flemme vous empêcher d'aller l'aborder.

De la même manière, si vous ne faites pas de sport par flemme, bougez-vous. Les femmes veulent des hommes, pas des larves. Cette petite remarque qui me tient à cœur étant faite, entrons dans le vif du sujet.

## Que veulent les femmes ?

Il n'existe pas de réponse unique ni toute faite à cette question et les réponses peuvent varier d'une personne à l'autre. En revanche, je peux répondre de manière assez complète à ces questions :

- **Qu'est-ce qui attire les femmes ?**
- **Quels comportements attirent les femmes ?**
- **Qu'est-ce qui excite les femmes ?**

Pour répondre à ces questions, on va s'intéresser aux deux questions suivantes :

- Qu'ont en commun les hommes qui attirent les femmes ?
- Qu'ont en commun les hommes qui n'attirent **pas** les femmes ?

Répondons d'abord à cette dernière question :

“Qu'ont en commun les hommes qui n'attirent **pas** les femmes ?”

Ou encore :

“Qu'ont en commun les hommes qui ne sortent **jamais** avec les

femmes ?”

Ils sont timides, peu sûrs d'eux, peu confiants, ils se sous-estiment, etc...

En séduction, on dit que ce sont des AFC = Average Frustrated Chump, des mecs frustrés. J'ai connu des hommes avec un physique très attirant (non, je ne suis pas gay) qui sortaient avec des filles moches, tout simplement parce qu'ils étaient effacés et peu sûrs d'eux. Ils auraient pu choper beaucoup mieux s'ils avaient eu un comportement de mâle dominant et eu davantage confiance en eux. Il leur manquait l'ambition de l'homme charismatique.

Regardons de plus près le body language des hommes qui ne chopent pas.

Le body language, c'est le langage corporel. C'est ce que vous communiquez avec votre corps. Vos gestes, votre posture, votre façon de vous tenir renvoient des signaux à votre entourage. Des signaux qui peuvent vous rendre incroyablement attirants... ou au contraire pas du tout.

Le body language est l'un des éléments principaux de votre jeu de séduction, car il constitue la partie non-verbale des messages qui vous faites passer. Et saviez-vous que le non-verbal

représente quasiment 70% de ces messages ? C'est la raison pour laquelle votre langage corporel est un des éléments clés de votre attitude.

À votre avis, quel langage corporel adoptent les mecs qui n'attirent pas les femmes ? Quels signaux renvoient-ils par leur langage corporel ? De l'insécurité, de la peur, un manque de confiance, de la frustration, de la volonté d'être accepté par les autres, et la liste est longue...

Concrètement, cela se traduit par un langage corporel nerveux et fermé : une expression faciale nerveuse, la tête orientée vers le bas, les yeux baissés, bras croisés (cela ne signifie pas qu'il ne faut jamais croiser les bras, il y a des moments plus propices que d'autres), des gestes saccadés, ils tournent rapidement la tête lorsque quelqu'un les appelle, ils ont un regard fuyant, des rires nerveux, des mains tremblantes, ils bougent en permanence, se touchent le visage, se grattent, ils ont peur de parler fort, ils parlent d'une voix tremblante et à un rythme parfois trop élevé...

Vous l'aurez compris, ci-dessus sont listées une partie des choses à absolument éviter si vous voulez asseoir votre aura d'homme à femmes.

J'aimerais utiliser des exemples tirés du cinéma, mais les films les plus connus regorgent de conneries : par exemple *Jim* dans

*American Pie* qui fait craquer la belle *Nadia*. Ou encore le personnage principal de *Transformers*, un garçon timide et beaucoup trop maladroit qui finit par sortir avec le personnage jouée par *Megan Fox*.

Certains me diront qu'il y a des exceptions. Et ils n'auront pas forcément tort. Mais regardez autour de vous et vous comprendrez que les quasi totalité des belles filles ne sortent pas avec des mecs qui n'ont pas un minimum confiance en eux.

Maintenant, répondons ensemble à cette question :

### **Qu'ont en commun les hommes qui attirent les femmes ?**

Une confiance en eux inébranlable et un body language digne de ce nom.

Ils sont à l'aise quelle que soit la situation et ont un langage corporel décontracté :

- ils adoptent une posture ouverte
- ils savent prendre de la place (par exemple étendent leurs bras sur le dossier d'un canapé)
- ils ont les bras ouverts, ou bien les mains sur les hanches (position dominante)
- leurs mouvements sont lents, fluides, et amples

- ils parlent d'une voix suffisamment forte pour se faire comprendre, ils parlent d'une voix grave (ce n'est pas dur, il suffit de s'entraîner à le faire naturellement)
- ils parlent sur un ton décontracté
- ils regardent les gens dans les yeux
- dans l'idéal, ils ont les yeux mi-clos
- ils ne se penchent pas vers les femmes pour leur parler, mais au contraire les incitent à se pencher vers eux
- etc...

Inspirez-vous du cinéma : je pense évidemment à *James Bond*, ou encore à *Barney Stinson* dans *How I Met Your Mother*.

Visionnez des films sur la séduction comme *Hitch*, *Confession d'un dragueur*, *Alfie*, *Roger Dodger*, etc... Un incontournable est la série *The Pick Up Artist*, dans laquelle le PUA *Mystery* enseigne à des boulets (pour être franc à des mecs qui ne ressemblent à rien et surtout qui n'ont aucune confiance en eux ni intelligence sociale) comment draguer. Bien que je n'aime pas spécialement le style de séduction de *Mystery*, cette série est un incontournable en terme de body language. Vous pouvez la trouver facilement sur le net, c'est très divertissant et surtout très instructif.

Donc votre mission d'aujourd'hui : adopter un body language d'homme à femmes.

Vous verrez qu'à force d'imiter le mâle dominant, votre esprit suivra et fera que vous en deviendrez effectivement un.

Mémorisez cette phrase célèbre :

« **Fake it until you make it** »,

que je transformerais plutôt en

« **Fake it until you become it** » (Imite jusqu'à ce que tu le deviennes)

Imitez le mâle alpha jusqu'à ce que vous en deveniez effectivement un. Faites-moi confiance, vous le deviendrez plus vite que vous ne le pensez. Une fois que votre inconscient se sera imprégné de ces habitudes, vous n'aurez plus rien à faire, vous aurez naturellement un body language de mâle dominant.

Votre attitude sera celle d'un homme qui attire les femmes. Et c'est ce qui fait que les femmes seront attirée par vous !

### **ASTUCE :**

Avec les filles, comportez-vous comme un grand frère. Vous avez sans doute déjà entendu une fille dire : “Le grand frère de machin est trop beau” blablabla. Quand j'étais gosse, beaucoup de copines de mon petit frère et de ma petite soeur étaient

“amoureuses” de moi. Alors que les filles de mon âge n'était pas du tout intéressée ! C'était frustrant. Mais maintenant que j'y repense, c'est tout à fait logique. Car avec les filles de mon âge, j'agissais trop comme un mec en manque, j'accordais trop d'importance au résultat, je me mettais trop la pression. Alors qu'avec les copines de ma petite soeur, j'agissais comme un grand frère. J'étais en pleine confiance car je m'en fichais. Elles me voyaient protecteur et taquin avec ma petite soeur. Et pour elles j'étais inatteignable. Je jouais avec elles, sans pression.

Et au final c'est ce que les filles veulent : passer des bons moments, s'amuser. Donc soyez le grand frère. Agissez comme si les filles qui vous intéressent étaient des copines de votre petite soeur ou de votre petit frère. Automatiquement, vous vous placerez au-dessus, vous serez ultra confiant. Vous aurez un comportement fun, joueur, taquin...

Quand j'étais petit et que je jouais avec les copines de ma petite soeur (par exemple quand elle fêtait son anniversaire et qu'elle invitait ses amies), je m'amusais simplement à les embêter, juste parce que je trouvais marrant de voir ces petites bouilles s'énerver gentiment contre moi. Je trouvais ça attendrissant, ça me faisait rire. Et aujourd'hui c'est l'attitude que j'adopte avec les filles : je suis joueur, j'aime bien les embêter gentiment en les taquinant, tout en étant protecteur. Cette manière d'être donne des résultats hallucinants. Et quand vous avez compris

ça, vous vous rendez compte que le fait d'être beau ou non n'est absolument pas important. Ce qui compte ce sont les émotions que vous faites vivre aux femmes.

Pour faire passer des émotions positives à une femme, le sourire est ultra important. Mais pas n'importe quel sourire. Vous vous doutez bien qu'un sourire de psychopathe fera fuir les filles, et qu'un sourire nerveux ne communiquera pas de la confiance. Le sourire que vous devez adopter, c'est un sourire confiant. Un petit sourire qui dit : *“J'ai un petit secret que je suis seul à connaître et je ne te le dirai pas”*. Comme si vous saviez quelque chose qui vous procure une longueur d'avance. C'est exactement le sourire qui dit *“Tu joues à la fille pas intéressée mais je sais qu'au fond tout ce que tu veux c'est m'embrasser”*.

Un dernier point important avant de terminer cette journée : le look. Ça peut paraître évident qu'un bon look est indispensable pour séduire, mais pour beaucoup ça ne l'est apparemment pas... Quand je dis “bon look”, je ne vous dis pas non plus d'adopter un style vestimentaire à plusieurs milliers d'euros, ni d'avoir l'air de sortir d'un défilé de mode. Par bon look, j'entends un look normal, adulte. Un look d'homme. Oubliez les look typique d'ado du genre skateur, rappeur, gothique, survet... Si vous êtes au collège ou en début de lycée ça passe encore,

mais au-delà des 17-18 ans, passez à quelque chose d'adulte, vraiment.

Pourquoi c'est important ? Parce que le look, c'est la première chose qu'on voit chez une personne. Donc c'est le premier élément dont on dispose pour émettre un premier jugement sur cette personne. Certains diront que ceux qui jugent sur le look sont des personnes superficielles, et c'est quand même un gros raccourci que de dire ça... Ce n'est pas une question d'être superficiel ou non, c'est juste une question d'avoir assez d'éléments en main pour émettre un premier avis sur une personne. Et quand on observe une personne qu'on ne connaît pas, ce que l'on voit, c'est seulement son look et son langage corporel. D'où l'importance de soigner ces éléments.

Quand vous adoptez un look d'ado, quel message renvoyez-vous aux femmes ? Vous leur renvoyez le message : *“Je suis un adulte physiquement mais je n'ai pas grandi, dans ma tête je suis toujours un ado, un mec immature un peu paumé”*.

Parfois, des mecs me demandent pourquoi ils n'attirent pas les filles, je leur pose alors des questions et je leur demande quel style vestimentaire ils ont (ou bien de m'envoyer une photo), et je me rends alors compte que beaucoup d'entre eux ont un look d'ado qu'ils n'ont pas fait évoluer depuis leurs années de collège...

Et le plus énervant dans tout ça, c'est que quand on leur dit qu'il faut changer de style vestimentaire, ils répondent : *“Je ne veux pas m'habiller comme tout le monde, je ne veux pas rentrer dans le moule.”*. Réaction typique d'un môme en pleine crise d'ado.

Sérieusement, je suis le premier à dire qu'il ne faut pas rentrer dans le moule, qu'il ne faut pas être un mouton, mais là c'est trop. Il y a des limites. Ce n'est pas parce qu'on s'habille de manière normale/classique qu'on est un mouton (d'autant plus qu'il est très facile d'adopter un look unique mais qui reste normal et mature). Vous devez être normal, sans être banal.

Un bon site web que je peux vous conseiller pour apprendre à vous bâtir un bon style vestimentaire, c'est le blog BonneGueule.fr (je n'ai aucun partenariat avec eux, si je vous le conseille c'est que je pense sincèrement qu'il pourra vous être utile.

Un dernier conseil sur le look : votre style vestimentaire doit être en accord avec votre personnalité. Par exemple, un look un peu extravagant sur un mec extraverti, ça passe bien, ça colle. Mais ce même look sur un mec plutôt réservé ferait bizarre. Pour caricaturer un peu le truc, vous et votre style vestimentaire ne devez faire qu'un.

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui. Maintenant c'est à vous de jouer.

Adoptez dès aujourd'hui un comportement d'homme à femmes. Faites-le, vraiment. Sinon vous ne progresserez pas.

**Actions de la journée à mettre en place :**

- **chasser de votre gestuelle les gestes typiques de mecs peu confiants**
- **adopter un langage corporel d'homme à femmes**
- **vous conditionner à agir comme un grand frère**
- **travailler votre sourire (vous pouvez vous entraîner devant un miroir)**
- **faire le point sur votre look**

## **Jour 3 :**

# **Adoptez une attitude verbale excitante**

Maintenant que vous avez les clés en main pour vous bâtir une solide confiance en vous et pour adopter une attitude d'homme à femmes, vous allez apprendre comment vous y prendre verbalement.

C'est important que sachiez ça parce que beaucoup de choses passent par la parole.

Vous allez adopter dès aujourd'hui une attitude verbale excitante.

Et cette attitude verbale excitante, elle commence par de la positivité. Les hommes charismatiques sont des hommes positifs. Ce sont des hommes qui savent redonner espoir. Ce sont des hommes qui nous emplissent d'énergie. Ils véhiculent des émotions positives. Ils les transmettent.

Évitez de vous plaindre. Personne n'aime côtoyer un individu qui se plaint à longueur de journée. Donc ne vous plaignez pas (sauf si c'est fait sur un ton joueur, pour déconner).

Ensuite, pour adopter une attitude verbale vraiment excitante, vous devez créer du contraste. Pourquoi ?

Parce que les personnes monotones sont ennuyeuses. Vous avez sûrement déjà côtoyé des gens qui vous ont ennuyé... Des gens que vous avez trouvés chiants. Bref, des gens qui ne vous faisaient pas vibrer. Des gens avec lesquels il ne se passe rien. Moi aussi (comme tout le monde en fait).

Et qu'ont en commun les gens avec lesquels on se fait chier ? Ils sont monotones. Ils sont plats. Leur comportement est tout le temps le même. Ils sont prévisibles. Bref, ils ne nous surprennent pas. On s'endort quoi.

Ce qui nous amène au principe du contraste. Ces personnes avec lesquelles on se fait chier ne présente pas de contraste. Leur attitude n'est pas contrastée. Elles font tout la même chose. Leur humeur est tout le temps la même.

Or, les femmes veulent un homme qui les sort de leur routine. Vous serez d'accord avec moi pour dire qu'il y a peu de chances qu'une personne monotone fassent ressentir de puissantes émotions à une femme ?

À l'inverse, vous avez dû remarquer que les personnalités qui nous attirent le plus sont celles qui présentent des contrastes marqués. Ce sont des personnes qui savent se montrer attendrissantes... et dures quand il le faut. Ce sont des personnes qui savent se montrer taquines... et compatissantes quand c'est nécessaire.

Leur attitude n'est pas monotone. Ça les rend imprévisible. Et c'est ce qui fait vibrer les femmes.

C'est la raison pour laquelle il ne faut pas être trop gentil et ne pas toujours céder aux caprices d'une femme. C'est aussi la raison pour laquelle il ne faut pas agir toujours comme un connard avec une fille.

Il faut combiner les deux, afin de créer un contraste. Afin de créer une dynamique et de l'imprévu.

C'est comme au cinéma. Les meilleurs films sont souvent ceux qui présentent des contrastes marqués. Des films où il y a des grands moments d'action, mais où il y a aussi des moments de désespoirs où l'on croit que tout est perdu. Vous vous êtes sûrement déjà ennuyé devant un film d'action où il y avait trop d'action. Même si ça pète de partout pendant tout le film, on finit par se faire chier... parce qu'on s'habitue. Et c'est la même

chose avec les films où tout va bien sur toute la longueur, on s'ennuie.

Pareil pour la musique. Une bonne chanson contient des moments où ça pète et des moments où c'est calme. C'est le passage calme --> dynamique qui nous fait ressentir une montée d'énergie positive.

D'après vous, dans lequel de ces deux cas votre copine sera la plus touchée par un compliment de votre part :

- **Cas 1** : vous êtes tout le temps très gentil avec elle, vous lui offrez toujours des cadeaux, vous lui faites tous les jours des compliments.

OU :

- **Cas 2** : vous n'êtes pas toujours gentil avec elle, elle veut vous voir souvent mais vous ne pouvez pas car vous êtes souvent occupé par vos projets. Vous ne lui faites pas souvent des compliments.

Quelle est la différence entre ces deux cas ? Dans le premier cas, la fille est habituée à recevoir des compliments. Elle en reçoit même trop. La relation est devenue monotone... La routine quoi. Trop de plaisir tue le plaisir.

Tandis que dans la deuxième cas, la relation présente un véritable contraste. Vous ne lui faites pas toujours des compliments, vous savez parfois vous montrer un peu dure avec elle. Et c'est la raison pour laquelle quand vous lui faites un compliment, ça la touche vraiment et ça lui procure un vrai plaisir. Une bonne dose d'émotions positives quoi.

Pour faire ressentir de puissantes émotions positives à une femme, il faut savoir lui faire ressentir des émotions négatives. C'est le principe des montagnes russes émotionnelles. Dans des montagnes russes, il n'y a jamais que des descentes ou que des montées. Pour provoquer les sensations que procurent une grande descente, il faut d'abord monter.

Ça fonctionne de la même façon quand vous voulez faire vivre des émotions à quelqu'un lors d'une conversation. Quand vous discutez avec une femme, variez votre rythme et votre ton. Ne soyez pas monotone. Pour taquiner une femme, employez un ton joueur. Pour faire monter la tension sexuelle, parlez d'une voix lente, suave et profonde.

Parlons désormais de l'humour : l'humour est une arme de séduction redoutable. D'autant plus qu'elle fait de vous quelqu'un d'imprévisible (dans le bon sens du terme), par exemple quand vous faites croire un truc à votre interlocutrice

pendant quelques secondes et qu'elle se rend compte que vous plaisantez.

L'humour permet aussi de tourner en dérision les attaques des autres. Car il fait partie intégrante de la répartie.

L'homme frustré commet l'erreur de prendre tout ce qu'on lui dit au premier degré. Ce qui fait qu'il se vexe facilement. Tandis que vous, qui êtes en voie de devenir un homme à femmes, vous ne prenez pas tout ce qu'on vous dit au premier degré. Vous en riez. Vous vous moquez de ce que disent les autres de vous, tous ces gens qui ne vous connaissent pas et qui se permettent de vous juger.

Un conseil pour travailler votre humour : visionnez des one man show (des spectacles de comédiens). Regardez ceux qui vous font marrer et inspirez-vous de leur état d'esprit et de l'énergie qu'ils dégagent.

Avec l'humour, il y a juste un piège dans lequel il ne faut pas tomber : la lourdeur. Ne soyez pas lourd ! Concrètement, ne faites pas plusieurs fois la même blague ni la même vanne (deux fois à la limite, après ça devient lourd, les gens ont l'impression qu'on n'a rien d'autre à dire). « Les meilleures plaisanteries sont souvent les plus courtes. »

Ensuite, comme on l'a vu hier, vous devez adopter une attitude taquine. Mais vous ne devez pas tomber dans le piège du mec qui balance des vannes blessantes à tout va. N'oubliez pas que vous devez avant-tout faire rire les femmes tout en les déstabilisant légèrement. Vous ne voulez pas qu'elles se braquent. Vous devez donc bien doser la manière dont vous les taquiner.

Prenons un exemple : vous taquinez une fille sur son haut blanc avec des petits cœurs. Pour la taquiner, vous n'allez pas lui dire « *Il est moche ton haut* ». Elle prendrait ça comme une agression gratuite. Vous allez plutôt lui dire quelque chose comme : « C'est tout mignon ce haut avec tous ces petits cœurs, tu l'as pris à ta petite sœur ? » avec un sourire joueur. Et encore, c'est limite, certaines filles pourrait le prendre mal. Ce qui passerait mieux serait : « *C'est tout mignon ce haut avec tous ces petits cœurs, je crois que ma petite sœur a le même* » (ça sonne moins accusateur).

Nous allons terminer cette journée sur un point qui peut sembler évident : l'homme à femmes sait de quoi les femmes aiment discuter. Car il les connaît.

Pour avoir matière à discuter avec les femmes, ce n'est pas compliqué :

- Soyez ouvert et curieux (intéressez-vous à elle, c'est l'un de ses sujets de conversation préférés)
- Ayez des expériences à raconter (histoires amusantes, voyages, histoires de couple d'amis, relations hommes-femmes...)
- Jetez éventuellement un coup d'oeil de temps en temps à quelques trucs de filles (magazines de filles ou blogs de nana par exemple, cependant attention aux débilités et aberrations qui peuvent y circuler).
- Cultivez-vous et tenez-vous un minimum au courant des actualités. Ne soyez pas un ignorant complet... (ne lisez pas (que) la presse mainstream, qui regorge de conneries, tournez-vous vers de vrais média indépendants qui ne prennent pas les gens pour des cons et dans lesquels vous apprendrez des choses bien plus intéressantes et formatrices)

Mettez en application tout de suite ce que vous venez de lire. Relisez autant de fois que nécessaire le contenu de cette journée. Vous devez l'assimiler afin de pouvoir l'exploiter au maximum.

À demain !

**Actions de la journée à mettre en place :**

- **adopter une attitude verbale positive**
- **retenir le principe du contraste**
- **vous procurer des one man shows pour travailler votre humour**
- **adopter une attitude verbale taquine**
- **vous planifier 15-20 minutes de lecture de trucs de filles par jour**

## **Jour 4 :**

# **Donnez envie aux femmes d'entrer dans votre vie**

À la fin de cette quatrième journée, vous saurez comment donner envie aux femmes d'entrer dans votre vie. Vous saurez comment vous créer un style de vie qui attire les femmes.

Car donner envie aux femmes de rentrer dans votre vie, ça passe par un lifestyle attirant. Un lifestyle, c'est un style de vie. Et c'est au final ce qui viendra compléter cette aura d'homme séduisant que vous aurez développée.

Un style de vie de qualité, ça permet d'asseoir un statut social élevé. Et vous savez à quel point les femmes sont attirés par les hommes qui présentent un haut statut social.

Un bon lifestyle démontre énormément de choses, ça séduit pour vous.

Un exemple : mettez-vous dans la peau d'une fille (par exemple entre 18 et 30 ans). Vous voulez vous amuser, vous êtes jeune et vous voulez vous éclater.

Entre un mec qui a un cercle d'amis génial, qui est tout le temps invité à des soirées, qui a des passions, des projets de vie, qui fait des choses intéressantes et un mec qui n'a pas d'ami et qui ne fait rien de sa vie, à votre avis, quel mec va-t-elle choisir ? Bien évidemment celui qui s'amuse et qui fait quelque chose de sa vie !

Mettez vous à sa place tout simplement. Les filles sont davantage attirées par les hommes qui ont quelque chose à leur apporter, qui peuvent leur apporter de la valeur, qui peuvent les amener dans leur univers. Elles veulent sortir de leur routine !

Avec un lifestyle de bonne qualité, c'est limite si vous n'avez même plus besoin de savoir séduire. Les filles viennent à vous et en constatant votre lifestyle, elles savent déjà que vous êtes un homme d'exception avec lequel elles doivent être !

Un lifestyle de qualité c'est quoi ? C'est un cercle d'amis de qualité, des activités intéressantes, des projets ambitieux, une vie bien remplie que vous aimez.

## **La base : les amis**

Comment se faire des amis ?

Vous devez apporter de la valeur aux gens. De la valeur c'est du fun, de la bonne humeur, de l'énergie positive, etc...

Où rencontrer vos amis ?

Votre cercle d'amis, si vous n'avez aucun amis (par exemple si vous venez de déménager, que vous avez un nouveau travail dans une nouvelle ville ou que vous intégrez une nouvelle école), vous allez commencer par le construire à partir de ce que vous avez "sous la main" : les gens de votre école, de votre travail, de votre entourage... Si vous êtes dans une école quelconque ou dans un fac, il y a forcément des gens avec qui vous pouvez traîner, des gens à qui vous pouvez apporter quelque chose et qui vous apporteront en retour.

Au début, si vous partez de zéro et que vous n'avez pas d'ami / que vous êtes nouveau, soyez ouvert, soyez curieux, allez vers les gens naturellement et engagez la conversation (sans faire le mec en recherche d'amis) mais soyez curieux de manière naturelle et détendue.

Ne soyez pas pressé, prenez le temps de connaître les gens et à chaque occasion qui se présente profitez-en pour sortir (par exemple si on vous propose une soirée ou une activité quelconque, dites oui, surtout au début quand vous n'avez pas beaucoup d'amis).

Allez vers les gens. Soyez souriant et mettez en application ce que vous avez appris lors des journées précédentes.

Et si vous travaillez seul et/ou que vous n'avez pas de quoi vous faire des amis dans votre école/votre travail/votre fac, sortez rencontrer des gens dans les bars et dans les soirées. Dites aux gens (mecs ou filles) avec lesquels vous avez eu un échange sympa que vous les avez trouvés cool et que ce serait sympa de les revoir dans un bar/boîte ou soirée quelconque un autre jour. Puis échangez les numéros de téléphone.

Et devenez force de proposition. Proposez vous-même des activités (par exemple aller boire un coup dans un bar le soir, faire un bowling, un laser game, etc.). Le truc c'est d'apporter quelque chose, de proposer des activités. Vous verrez que les gens vous le rendront bien en retour.

Vous allez voir qu'au fil des jours et des semaines, vous allez vous bâtir un cercle d'amis de qualité que vous pourrez parfaire au cours du temps.

Vous verrez qu'une fois que vous aurez ce cercle social, vous aurez tellement d'activités à faire que vous ne pourrez pas toutes les faire (vous serez invité à des soirées au cours desquelles vous rencontrerez de nouvelles personnes, votre

cercle social s'aggrandira encore, etc...). C'est un cercle vertueux.

Pensez à proposer, surtout au début. Vous verrez qu'après, ce seront vos amis et vos connaissances qui vous proposeront des activités.

Pensez aussi à avoir des amies filles (juste des amies), car d'une part ça vous habituera à discuter de manière naturelle avec les femmes, et d'autre part elles vous apporteront beaucoup. En plus de ça, en les amenant en soirée avec vous, elles vous permettront d'attirer davantage de femmes (car un homme accompagné est toujours plus attirant). Elles vous permettront aussi de rentrer facilement en boîte, etc... Et elles ont en général toujours des copines jolies à présenter.

### **Le principe de la calibration :**

Adaptez-vous à vos interlocuteurs. Calibrez votre manière d'interagir afin d'être en phase avec les gens que vous avez en face de vous. Vous les rendrez plus réceptifs à ce que vous dites.

Calibrer consiste à adapter votre manière de séduire à la situation ou à la fille que vous draguez. Vous captez l'information... et vous adaptez votre puissance de feu en

conséquence. Vous vous adaptez à la situation en utilisant vos armes les plus adaptées.

C'est comme pour le calibre des armes à feu : certains calibres sont plus gros pour détruire des chars, d'autres davantage adaptés aux tirs antipersonnel, etc... A chaque situation, le calibre qui convient. Dans les interactions sociales, c'est la même chose, à chaque type de personnes, les techniques les plus adaptées.

Quand vous discutez avec une personne timide et réservée qui n'a pas du tout confiance en elle, si vous vous présentez trop comme un challenge et que vous dégagez trop d'énergie, cette personne va vite vous trouver trop différent, trop déphasé par rapport à elle. Ce qui fait qu'elle ne vous accordera pas sa confiance rapidement. Elle vous verra trop comme un étranger. Et l'inverse est également vrai, si vous vous montrez trop lent et trop réservé avec une personne à tendance hyper active, vous allez vite l'ennuyer.

Quand vous discutez avec une personne, vous devez adapter votre niveau d'énergie en fonction de celui de cette personne. Si elle est calme, vous serez calme. Si elle est énergique, vous serez énergique ! (tout du moins au début, quand vous devrez la mettre à l'aise ; après ça, à partir du moment où elle se sentira à

l'aise avec vous vous pourrez prendre les devants et l'amener progressivement dans un autre état émotionnel et énergétique)

Quand vous discutez avec une fille, faites en sorte d'avoir un niveau d'énergie légèrement plus élevé que le sien. Arrangez-vous pour parler légèrement plus fort que votre interlocutrice. Il vous arrivera peut-être d'avoir l'impression de parler trop fort. C'est normal, et la plupart du temps c'est juste une impression. Mieux vaut parler un peu trop fort que pas assez.

Pourquoi adopter un niveau d'énergie légèrement plus élevé ?  
"plus élevé" parce que vous devez être le moteur de l'interaction. Vous devez être le leader. C'est vous devez mener l'interaction. Et "légèrement" parce que vous devez être en phase avec elle.

En ayant en tête le principe de la calibration, vous allez pouvoir établir une connexion facilement avec les gens. Vos interlocuteurs sentiront que vous êtes en phase avec eux. Ils sentiront que vous êtes sur la même longueur d'onde.

Comment être beaucoup plus attirant au sein d'un groupe ?  
En proposant des choses à faire, en devenant un leader. Guidez le groupe, surtout au début.

Apportez de la valeur et vous serez attirant.

**Astuce :**

Soyez tactile. Touchez les gens, et surtout les filles. Mais veillez à le faire de manière confiante et naturelle. Quand vous touchez une fille (par exemple sur le bras ou l'épaule), ne regardez pas votre main (bien sûr si vous touchez un de ses vêtements pour sentir la matière, vous pouvez regarder votre main, mais c'est une exception). Habituez-vous à devenir tactile, car c'est un moyen efficace de se connecter avec les gens. N'avez-vous jamais remarqué que vous avez tendance à accorder plus de confiance aux gens qui vous touche de manière chaleureuse ? Aussi ayez toujours en tête le principe de la calibration. Car certaines personnes préféreront qu'on les touche moins, d'autres plus. Tout dépend de leur personnalité.

Un lifestyle de qualité ne se résume pas seulement à un cercle social de qualité. Adonnez-vous à des activités qui vous passionnent, ayez des passions. Faites des choses que vous aimez faire.

Et ne vous laissez pas faire : si vous vous rendez compte au bout d'un certain temps que votre travail ou vos études ne vous plaisent pas, pensez à envisager un changement. Ayez des

projets de vie et faites en sorte de réaliser les projets qui vous tiennent à coeur. On n'a qu'une vie !

Les passions vous permettent de ne pas vous focaliser sur les filles et la séduction, ce qui vous rendra bien plus attirant que tous les mecs qui ne pensent qu'à draguer, qu'à séduire et qu'à devenir des "pick up artists".

Les passions vous permettent aussi de démontrer de la valeur et d'avoir toujours des choses à raconter. Trouvez-vous une activité qui vous passionne et lancez-vous à fond dedans. Surtout n'hésitez pas à vous lancer. Sachez que souvent la passion ne vient pas tout de suite. Il faut pratiquer suffisamment une activité et commencer à devenir un peu bon pour en devenir véritablement passionné.

Ensuite si vous aimez voyager, ne vous privez pas car les voyages vous apprendront énormément de choses et vous aurez par la suite beaucoup de choses à raconter. Vous pourrez faire rêver.

Pour résumer : soyez ouvert et curieux tout en restant naturel, soyez force de proposition, proposez des activités, proposez des sorties, apportez de la valeur à votre entourage. Soyez à l'écoute de vos amis, éclatez-vous, parlez de filles, voyagez avec eux (ou tout seul). Mais ayez également des passions et des activités qui

vous passionnent. Tentez des choses nouvelles. Si vos amis vous proposent une activité que vous n'avez jamais essayée, lancez-vous. Cela vous forgera.

**Actions de la journée à mettre en place :**

- **renforcer et accorder davantage d'attention à votre cercle d'amis**
- **organiser un truc avec plusieurs de vos amis (ça peut être simplement aller boire un verre ou se faire un ciné)**
- **commencer une ou plusieurs activités valorisantes et en faire des passions**

## **Jour 5 : Imposez-vous**

À la fin de cette cinquième et dernière journée, vous aurez tous les éléments en main pour vous affirmer. Vous serez davantage en mesure de vous imposer, avec confiance.

Pourquoi vous imposer ? Parce que si vous êtes incapable de vous imposer, vous ne parviendrez pas à grand chose. Dans la vie, il faut se faire une place. Et il faut saisir les opportunités quand elles se présentent.

Sachez être un leader sans non plus être un tyran. Sachez prendre les rênes : par exemple si vous avez convenu d'un rendez-vous pour aller dans un bar avec vos amis. Fixez l'heure et le lieu de rendez-vous et demandez à tout le monde si ça convient.

Comme on l'a vu hier, sachez être celui qui organise. Sachez mener et organiser. Cela vous rendra extrêmement attirant et vous serez appréciés et respectés. Sortez vos amis de leur routine et vous verrez qu'ils vous le rendront bien.

Ensuite, n'ayez pas peur de vous affirmer. Quand vous n'êtes pas d'accord dites-le. Même si vous avez peur de ne pas plaire.

Peut-être que vous ne plairez pas, mais au moins vous serez davantage attirant.

Celui qui veut plaire à tout prix n'est pas du tout attirant. Au contraire, celui qui s'en fiche de plaire et qui n'hésite pas à exposer son opinion et à la défendre est redoutablement attirant. Exposez votre point de vue tout en écoutant les autres. Mais si ils vont trop loin, n'hésitez pas à tenir vos positions et à vous défendre de manière appropriée.

Si une fille semble être déçue ou choquée par votre opinion, ne la changez pas pour elle. Ça peut paraître tentant de vouloir vous aligner sur ce qu'elle pense, mais ne le faites pas. Vous foutriez tout en l'air et passeriez pour un mec qui n'a pas d'opinion solide et qui est prêt à tout pour mettre la fille dans son lit, même à renier ses valeurs. En maintenant vos opinions, vous n'êtes que plus attirant.

Être plat n'aboutira pas au sexe, alors qu'un conflit pourra.

À votre avis, pourquoi les femmes sont-elles attirées par les bad boys ? Parce qu'ils osent être vrais. Ils n'entrent pas dans le cadre du système, ils ne sont pas des moutons. Mais attention tout de même à ne pas en faire trop, ne tombez pas dans le piège du mec qui cherche à tout prix à paraître différent, comme ce mec qui veut s'habiller n'importe comment pour ne pas rentrer dans le moule (souvenez-vous de ce que je vous ai dit dans la

partie sur le look). Ayez plutôt en tête les gangsters classes en costumes (par exemple la mafia italienne). Ils sont bien habillés, de manière classique, comme beaucoup de gens normaux, mais sont des bad boys.

### **Astuce :**

Si vous avez parfois l'impression d'en faire trop et de vous la péter un peu, j'ai une petite astuce qui vous sera utile. C'est important que vous l'ayez en tête car le mec qui en fait trop est souvent vu comme peu confiant. Il est vu comme un gars qui veut prouver quelque chose. Et c'est tout le contraire d'un homme confiant. Un mec qui paraît trop parfait, c'est louche.

Cette astuce peut vous paraître contre-intuitive, mais elle fonctionne à merveille. Elle consiste à avouer des défauts. Car en avouant quelques défauts à vos interlocuteurs, ils ne peuvent pas se dire pas que vous en faites trop. Ils ne peuvent pas se dire que vous essayez de les impressionner.

Bien entendu il ne faut pas le faire n'importe comment. Attention à quels défauts vous avouez, ça ne doit pas être des défauts problématiques. Ça doit être des défauts peu importants. Si vous dites que vous avez une mémoire de poisson rouge ça passe (c'est même marrant à dire), mais si vous dites que vous êtes violent quand vous buvez, ça le fait moins...

Ensuite, ces défauts peuvent être dit sous forme de plaisanterie : par exemple si vous vous êtes trompé de mots en écrivant un SMS, vous pouvez dire *“C'est parce que je ne sais pas lire”*. Ce genre de remarque est amusante et montre que vous ne vous prenez pas au sérieux.

Le mec qui veut à tout prix choper ne jouera pas à avouer des défauts. Vous ne verrez jamais un mec en manque avouer des défauts à une fille qu'il veut séduire ou à des gens qu'il veut convaincre. Car il aura trop peur de ne pas paraître à la hauteur. Et par conséquent, il en fera trop. Et ça se verra. La fille se rendra bien compte qu'il essaie de l'impressionner.

### **Repoussez sans cesse vos limites :**

Tentez toujours de nouvelles choses. Repoussez sans cesse vos limites. Sortez de votre zone de confort. Car c'est en repoussant petit à petit vos limites que votre zone de confort s'agrandira et que vous serez à l'aise dans de plus en plus de situations.

Transformez les situations qui vous rendent mal à l'aise en habitudes afin que ces situations deviennent normales, et qu'ainsi vous y soyez complètement à l'aise.

Car la confiance s'acquiert par l'expérience et par la pratique. Pas par l'inaction et l'emmagasinement de contenu théorique.

Si vous ne deviez retenir qu'une seule chose de cette dernière journée, ce serait celle-ci : sortez de votre zone de confort. Ne restez pas sur vos acquis. Peut-être qu'aujourd'hui aborder une fille dans la rue vous fait peur. Mais vous verrez qu'à force de sortir de votre zone de confort en faisant l'effort d'aborder ne serait-ce qu'une fille par jour, cela deviendra une habitude. Vous finirez par être complètement à l'aise avec le fait d'engager la conversation avec une inconnue.

Et c'est pareil pour tout. C'est le même principe.

Une dernière chose : être sûr de soi, ça signifie aussi ne pas être indécis. Dans vos interactions sociales, sachez prendre des décisions rapidement. Ne soyez pas hésitant. Par exemple, quand vous passez devant la terrasse d'un café, ne faites pas comme ces mecs hésitants qui jettent quelques coups d'oeil un peu nerveux sans bouger leur tête. Non. Soyez franc. Soit vous regardez la terrasse en assumant tout en continuant de marcher, sans avoir peur que les gens vous voient les épier, soit vous ne leur jetez aucun coup d'oeil et vous continuez votre chemin.

Un autre exemple : vous êtes au restaurant, la table où vous allez vous asseoir comporte plusieurs chaises. Le mec indécis ne serait pas sûr de la chaise sur laquelle s'asseoir et hésiterait

maladroïtement. Alors que le gars sûr de lui choisirait une chaise sans se poser de question et s'y assierait.

Le mec sûr de lui sait ce qu'il ne veut et prend des décisions. Il assume.

C'est la fin de cette cinquième journée. Vous avez maintenant tous les éléments en main pour vous affirmer tel un mâle dominant, sans pour autant devenir un tyran pour votre cercle social.

Vous vous sentez confiant et vous avez compris qu'essayer de plaire à tout prix n'est pas la solution, contrairement à ce qu'on pourrait croire. Vous vous sentez plus chaud, vous êtes prêt à oser dire ce que vous pensez, même si les gens risquent de ne pas être d'accord avec vous.

À terme, vous vous imposerez naturellement. Et cette capacité à vous imposer contribuera à renforcer votre aura d'homme à femmes.

**Actions à mettre en place aujourd'hui :**

- **noter toutes les choses que vous n'avez pas osé dire et prendre conscience qu'en osant dire ce que vous pensez, vous serez plus attirant**
- **faire une mini liste de défauts insignifiants que vous pourriez avouer (juste pour vous entraîner)**
- **sortir de votre zone de confort en faisant quelque chose avec lequel vous n'êtes pas très à l'aise**
- **pour des choix sans trop d'enjeu, prendre des décisions plus rapidement, sans vous soucier des risques**

# Conclusion

Vous voici arrivé au bout de ce guide pratique.

Dans la première journée, vous avez découvert une méthode simple pour vous bâtir une confiance en vous rayonnante.

Dans la deuxième journée, vous avez appris comment attirer les femmes en adoptant une attitude d'homme à femmes.

Dans la troisième journée, vous avez appris comment adopter une attitude verbale excitante.

Dans la quatrième journée, vous avez découvert une stratégie efficace pour donner envie aux femmes d'être à vos côtés.

Dans la cinquième journée, vous avez compris à quel point il était primordial de vous imposer.

N'hésitez pas à relire le contenu de ce guide plusieurs fois. Et surtout à bien mettre en pratique ce que vous y avez appris. Imposez-vous !

Vous verrez qu'à force d'appliquer ces conseils et de pratiquer, ceux-ci s'ancreront dans votre inconscient et tout deviendra naturel. Vous séduirez naturellement, sans effort, sans même vous en rendre compte.

Un dernier conseil : ne tombez pas dans le piège de jouer un rôle juste pour séduire une fille puis de redevenir votre « ancien » vous une fois que vous avez entamé une relation avec elle. Il est déjà arrivé à des hommes que j'ai coachés de commettre cette erreur, et ça n'a pas pardonné. La fille s'était rendue compte de la supercherie et avait compris qu'en fait le type jouait un rôle.

Ne commettez pas cette erreur. Ne mettez pas en pratique ce que vous avez appris dans ce guide seulement pour choper plus de filles. Faites-le avant-tout pour vous. Prenez le temps de vraiment devenir un homme à femmes. Et pas d'en jouer le rôle. Bien sûr qu'au début vous aurez l'impression de jouer un rôle, mais ce ne sera le cas qu'au début. Parce qu'au fil du temps, à force d'imiter, vous deviendrez. Tout sera devenu naturel, ancré dans votre inconscient, comme ça l'est pour moi maintenant.

Peut-être qu'au début vous éprouverez quelques difficultés. Peut-être qu'à certains moments vous serez tenté d'abandonner. Mais faites-moi confiance : persistez, croyez toujours en votre

réussite. Le succès viendra à vous naturellement, c'est certain.  
Rome ne s'est pas construite en un jour.

Je vous souhaite une excellente continuation,

Jacques

### **MENTIONS LÉGALES :**

L'ebook "ATTIRER LES FILLES : 5 JOURS POUR DEVENIR UN HOMME À FEMMES" est l'exclusive propriété de [www.seduction-efficace.com](http://www.seduction-efficace.com) appartenant à KFocused. Il est interdit de distribuer cet ebook ou de le revendre sans partenariat d'affiliation. La publication de l'oeuvre ou d'extraits sur tout support est formellement interdite sans l'autorisation de l'auteur.

[www.seduction-efficace.com](http://www.seduction-efficace.com) décline toute responsabilité en cas de détournement ou de mauvaise interprétation du contenu proposé.

Le contenu de ce guide doit être lu avec discernement et ne doit pas être appliqué à la lettre.

Les exemples qui figurent dans ce guide ne sont présents qu'à but d'illustration. Ils sont subjectifs et ne reflètent aucunement une vérité universelle.

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'incident ou d'accident dans la mise en oeuvre des techniques et pratiques enseignées dans ce guide.

Cet ebook a été déposé en septembre 2014 sur CopyrightDepot.com sous le numéro

**00052483**

**Si vous souhaitez vendre cet ebook en tant qu'affilié, merci de nous contacter à l'adresse suivante :**

**[support@seduction-efficace.com](mailto:support@seduction-efficace.com).**