

Attirer une fille sans être intéressant :
Le système dérangement en 3 jours

ATTIRER UNE FILLE SANS ÊTRE INTÉRESSANT

Le système dérangement en 3 jours
pour devenir magnétiquement attirant



Système en 3 jours pour maîtriser votre communication non verbale avec les femmes

SE SEDUCTION EFFICACE

--
Seduction-Efficace.com

Sommaire

Introduction.....	2
Jour 1 : Attirer une fille magnétiquement avec le concept de polarité.....	5
Jour 2 : Gérer la tension émotionnelle pour subjuguier une fille.....	15
Jour 3 : Devenir irrésistible avec le concept de pro-activité.....	50
Conclusion.....	59
Mentions légales.....	64

Introduction

Félicitations, vous allez bientôt faire partie du peu d'hommes capables d'attirer une fille sans être intéressant. En l'approchant avec une phrase d'approche qui peut être complètement pourrie, et en parlant de trucs qui peuvent être chiants à mourir.

Vous saurez sur quoi vous devez vraiment vous concentrer pour attirer une fille de manière magnétique.

Vous allez faire partie de la minorité des mecs qui maîtrisent leur langage non verbal de manière à transmettre des émotions qui font vibrer les filles.

Car tout ceci va se passer au niveau du non verbal. C'est la raison pour laquelle les mots que vous allez dire à votre interlocutrice importent peu. Car les émotions, vous allez les faire passer par le ton de votre voix, par votre regard par votre langage corporel...

C'est de cette manière que vous allez faire passer des émotions qui vous garantissent que la fille soit attirée.

Cette formation se déroule sur 3 jours :

À la fin de la première journée, vous aurez acquis les bases du concept de polarité homme-femme, qui vous permet d'attirer les femmes magnétiquement.

À la fin de la deuxième journée, vous aurez tout compris au concept de tension émotionnelle, laquelle est directement liée à la tension sexuelle. Vous saurez comment gérer la tension émotionnelle de manière à captiver la fille que vous voulez séduire. À la fin de cette deuxième journée, vous verrez les choses complètement différemment. Vous aurez adopté une toute nouvelle approche de la tension. Vous saurez comment canaliser votre stress de l'approche de manière à l'utiliser à votre avantage.

À la fin de la troisième journée, vous saurez comment vous rendre irrésistible en utilisant le concept de pro-activité. Vous aurez appris comment être pro-actif pour bien gérer la tension. Et vous allez voir que la plupart des mecs qui galèrent avec les filles ont tendance à être réactif au lieu d'être pro-actif. Je n'en dis pas plus aujourd'hui, on verra tout ça au cours de la troisième journée.

À terme, à force de mettre en pratique tout ce que vous allez apprendre dans cette formation, vous serez capable de concrétiser avec les filles sans vous prendre la tête avec ce que vous devez leur dire, sans avoir des plans tout faits pour avoir des conversations dynamiques. Puisque vous vous concentrerez sur l'essentiel, sur ce que les initiés appellent l'inner game : votre jeu de séduction intérieur.

Vous vous concentrerez sur ce que vous ressentez et non sur ce que vous devez dire. Et en vous concentrant sur ce que vous ressentez, vous pourrez transmettre facilement des émotions à la fille, même en parlant de trucs qui n'ont rien à voir avec ça, même en parlant de trucs qui sont complètement ennuyeux. Puisque l'énergie avec laquelle vous allez les dire permettra de transmettre des émotions excitantes et vibrantes à la fille que vous voulez séduire.

Dit comme ça, ce n'est pas forcément évident à comprendre. Pas de panique vous allez tout comprendre au cours des trois prochains jours.

Jour 1 :

Attirer une fille magnétiquement avec le concept de polarité

En ce qui concerne l'attraction, beaucoup de choses se jouent à l'intérieur, au niveau du système nerveux. C'est la base du non verbal.

Quand vous maîtrisez ce qui se passe au niveau de votre système nerveux, vous pouvez être naturellement attirant, et ce de manière très puissante.

Les hommes sont faits pour ça : à la base, les hommes sont construits pour attirer les femmes. VOUS êtes fait pour ça. C'est comme ça. Le + attire le -, l'homme attire la femme.

Masculin-féminin est une polarité est naturelle. Et c'est grâce à cette polarité que l'homme attire la femme et que la femme attire l'homme.

Si un homme n'arrive pas à séduire efficacement, c'est que son pôle masculin n'est pas assez développé. Il n'a pas en lui ces éléments purement masculins qui le différencient radicalement du sexe opposé. Cette énergie purement masculine attire de manière magnétique l'énergie purement féminine, comme le + attire le -.

Car l'énergie masculine est différente de l'énergie féminine, un peu à la manière du ying et du yang.

L'énergie masculine est une énergie de structure, de solidité.

L'énergie féminine est quant à elle une énergie volatile, pleine de légèreté.

Vous pouvez observer ces deux types d'énergie partout dans la nature.

Prenez une rivière : le lit de la rivière est la partie masculine, c'est la structure de la rivière. L'eau est la partie féminine, c'est la partie volatile qui s'écoule à travers la structure que représente le lit de la rivière.

Prenez un arbre : le tronc de l'arbre est la structure, le reste de l'arbre (en particulier les feuilles qui vont pousser au printemps et

tomber en automne) sont la partie féminine, la partie volatile de l'arbre. Tandis que le tronc de l'arbre est une structure solide qui reste au fil des saisons.

Prenez une peinture : le cadre est la partie masculine, c'est la structure. Et ce que contient cette structure, la peinture en elle-même, est la partie féminine.

Vous l'avez compris : on retrouve cette polarité masculin-féminin partout. Ce sont des énergies qui s'assemblent naturellement, puisque toute énergie volatile cherche une structure solide à laquelle s'accrocher et s'associer. Ces deux énergies s'assemblent de manière à donner naissance à quelque chose.

Entre l'homme et la femme, on retrouve globalement trois niveaux de polarité :

Premier degré de polarité : le bad boy pour l'homme, l'escort girl pour la femme.

L'homme adopte un état d'esprit du genre : *"Je suis un homme. C'est mon château, je le garde et personne n'y touche"*.

La femme adopte un état d'esprit du genre : *"Je vais utiliser ma sexualité pour manipuler, pour séduire"*.

Ce degré de polarité est le degré de polarité le plus élevé.

Deuxième degré de polarité : le *nice guy* pour l'homme, la semi-féministe pour la femme.

C'est là où se situent la plupart des gens.

La femme adopte un état d'esprit du genre : "*Je veux être respectée, je veux que tu me respectes pour ça, etc...*". Elle va chercher à revendiquer ses droits.

L'homme cherche à être plus attentif aux besoins des femmes, et a alors tendance à se montrer dans le besoin, il a tendance à être *needy*.

Le résultat ? La relation entre l'homme et la femme va davantage faire l'objet de compromis : "*On fait l'amour à telle heure, telle jour. Je fais ci si tu fais ça. Etc...*".

La relation va être basée sur un tas de compromis, et la polarité va en prendre un coup. Le problème ici, c'est qu'on ne peut pas avoir de passion. Car il n'y a plus de polarité qui est nécessaire à l'excitation. Sans cette polarité, il ne peut pas y avoir d'excitation sexuelle. Ce qui fait que vous devenez meilleurs amis, il n'y a plus de tension puisque tout est lisse. On est dans une relation où on se fait chier. La plupart des mecs tombent dans ce piège sans même sans s'en rendre compte, et s'embourbent dans des relations dans

lesquelles les deux membres du couples s'ennuient.

Troisième degré de polarité : l'efféminé pour l'homme,
l'inspiratrice pour la femme.

Pour l'homme ce n'est pas quelque chose de mauvais en soi. C'est un degré de polarité qui peut l'aider à tisser facilement beaucoup de relations, puisque c'est un niveau où en tant qu'homme on développe sa capacité à ressentir. À la base, c'est une capacité féminine, une capacité que vous pouvez alors utiliser pour ressentir profondément ce que ressent la femme avant même qu'elle ne le ressente. Une capacité que vous pouvez utiliser pour savoir ce dont a besoin une femme avant-même qu'elle ne se rende compte de ce besoin.

À ce degré de polarité, la femme utilise sa sexualité pour inspirer plutôt que pour manipuler.

Ce niveau est un niveau auquel la femme et l'homme sont presque comme confondus. Vous devenez vraiment une équipe. Et vous êtes amené à vous demander "*De quoi a besoin cette relation ?*" plutôt que de compromettre ou de penser à vous. Vous allez commencer à regarder les femmes de manière complètement différente : "*Qu'est-ce qu'elle veut ? De quoi a-t-elle besoin ?*". Vu comme ça, vous pouvez penser que c'est génial. Qu'on ne peut pas rêver mieux...

Sauf qu'à ce stade, la polarité est anéantie. Il n'y a plus de tension. Il n'y a plus de passion. Il n'y a plus d'attraction. Comme entre deux potes. Il y a de l'amitié, certes, mais plus d'excitation.

Je vais maintenant vous parler d'un truc que j'ai appelé le fléau de la classe moyenne. Toute cette partie de la population qui est coincée au deuxième niveau de polarité, le niveau où la plupart des gens se retrouvent.

Là où les femmes revendiquent leurs droits et là où les hommes sont plus attentifs aux besoins des femmes.

Le problème c'est que la plupart des gens qu'on retrouve dans la classe moyenne sont des gens auxquels on a dit que le plus important dans la vie, c'est d'avoir une situation confortable. Le confort et la sécurité avant-tout.

La société leur a matraqué des trucs du genre "*Il faut avoir un bon travail, avoir une retraite confortable, être en sécurité*" et basta. On s'arrête là.

Le problème, c'est qu'à ce stade, vous vivez dans le contentement de ce que vous avez. Vous devenez un mec qui ne recherche que le

confort et la sécurité. Vous devenez un mec qui se complaît dans sa situation.

Et d'un côté c'est normal... au regard de la société.

Car vous avez dû le remarquer : la société veut qu'on n'aille pas plus loin que ça.

Or la partie masculine qu'il y a en vous, elle veut que vous vous dépassiez. Elle veut que vous veuillez toujours plus. Elle veut que vous alliez aborder cette fille magnifique que vous croisez dans la rue. Elle veut toujours plus pour vous. De manière à ce que vous soyez en constante progression.

C'est cette partie masculine qui va vous faire affronter la peur. Et la peur vous vous en doutez : ça nous forge. Et si on n'est pas habitué à affronter la peur, on ne va pas avancer.

On va toujours rester à ce degré 2 ou 3 de polarité, dans lequel on va se complaire. On ne va pas oser affronter la peur.

Du coup on va se ramollir. On va se transformer en larve qui ne fait rien.

C'est la raison pour laquelle il faut vraiment vous habituer à affronter la peur.

Car si vous ne vous habituez pas à affronter la peur, à mettre un pied dans des situations qui sont un peu inconfortables, vous n'allez pas devenir un vrai alpha, vous n'allez pas devenir un homme capable de faire tout ce qu'il veut, que ce soit avec les femmes ou dans la vie.

Et comme vous avez pu le remarquer : la plus grande peur qu'on a en tant qu'homme, c'est la peur de la tension. Une peur souvent liée à l'incompréhension de ce qu'est vraiment la tension.

Comme la polarité, la tension est partout.

De manière consciente ou inconsciente, les femmes vous testent sans arrêt en vous soumettant à de la tension. Elles testent votre degré de polarité par de la tension.

Et cette polarité dont on vient de parler, elle vous permet de créer et de gérer efficacement la tension. Une tension qui va exciter les femmes, qui va vous permettre de les captiver.

Ce concept de tension, je vais vous en parler en détails au cours de la deuxième journée de cette formation.

Mais avant ça, ce que je voudrais vraiment que vous fassiez aujourd'hui, c'est que vous preniez conscience de toute cette polarité qu'il y a dans la nature. Que vous preniez conscience de là où vous en êtes aujourd'hui :

Vous reconnaissez-vous plutôt dans le premier niveau ? (le mec un peu bad boy qui ne se laisse pas déstabiliser par les caprices de sa copine, et qui peut même être vu comme égoïste). C'est très bien, vous avez déjà une longueur d'avance sur la plupart des mecs.

Vous reconnaissez-vous plutôt dans le deuxième niveau ? (le mec qui a tendance à faire des compromis pour apaiser sa copine). Prenez conscience qu'en faisant des compromis de cette manière, vous tuez la polarité. Vous tuez la tension sexuelle qui existe entre vous et votre copine. Entre vous et les filles en général. Vous tuez l'attraction que vous éprouvez chacun l'un pour l'autre.

Cette première journée est avant-tout une journée de prise de conscience.

Vous passerez davantage à l'action dans les deux prochains jours.

N'hésitez pas à relire le contenu de cette première journée pour bien vous en imprégner.

Et une fois que vous aurez pris conscience du rôle que joue cette polarité et de là où vous en êtes, vous pourrez passer à la deuxième journée, dans laquelle vous verrez comment gérer la tension émotionnelle pour subjuguier une fille.

Jour 2 :

Gérer la tension émotionnelle pour subjuguier une fille

Nous voici arrivés à la deuxième journée de cette formation sur l'art d'attirer une fille par le non verbal.

Aujourd'hui, vous allez découvrir comment gérer la tension émotionnelle pour captiver une fille.

Dans la vie on ne peut pas avancer sans tension. Comme la polarité, on retrouve de la tension partout dans la nature.

Prenez une graine et plantez-la dans la terre : elle grandit, sort de terre et finit par se libérer en donnant une plante.

Tout ceci se déroule par des confrontations avec de la tension.

Tout ceci se fait en vivant la tension.

La tension est un passage obligé.

La graine grandit à travers les saisons, à travers la nuit et le jour, à travers des climats parfois rudes. Il n'y a rien qui est facile.

Au début la graine se constitue une base avec des racines, elle se construit une structure. C'est la partie masculine.

Puis au final, elle donne des fruits. Ce qui représente la partie féminine.

Il est indispensable de passer par des étapes de tension pour grandir et donner lieu à ces fruits.

La tension est partout : rien que le fait d'avoir un bébé demande de passer par de la tension. Et ça ne s'arrête pas là. L'enfant doit grandir, il doit faire ses premiers pas, il doit apprendre à parler.

Tout ceci passe par des épreuves qui au début sont difficiles... C'est difficile au début, puis ça devient quelque chose de naturel, de facile.

C'est comme à la musculation : au début vous avez du mal à soulever une haltère de 7 kilos, puis au bout de quelques jours ou quelques semaines d'entraînement, ça devient super facile.

Vos muscles se sont habitués à cette tension.

Et vous pouvez alors passer à des niveaux de tension supérieurs.

Vous l'avez compris : pour devenir plus fort, que ce soit sur le plan mental ou physique, la tension est un passage obligé.

Et si on cherche constamment à l'éviter, on ne progresse pas.

Le problème, c'est qu'aujourd'hui on a tendance à éviter la tension, et à privilégier la sécurité.

On devient apeuré par la tension, on l'évite.

On se contente d'aller voir des films au cours desquels on regarde un personnage affronter la tension. Regarder un film c'est bien gentil, mais on est dans le confort de regarder la tension.

On vit juste par la curiosité. On regarde simplement la tension, sans la vivre, sans jamais l'affronter. On est seulement spectateur.

On est passif. On regarde quelqu'un d'autre passer par des épreuves de tension sans jamais l'affronter nous-même.

Et du coup on ne progresse pas. Ça tue l'homme qui est en nous.

Les hommes charismatiques sont constamment au contact de la tension. Et généralement juste à la bonne dose. Ils apprennent à l'apprécier et à l'aimer. Et ils progressent de plus en plus vite. Les hommes qui ont du succès étendent constamment leur zone de

confort, en repoussant chaque jour leurs limites. De manière chaque fois à s'habituer à la tension en question. De manière à être toujours un peu plus à l'aise.

Puis ils passent au niveau supérieur et retrouvent à nouveau de la tension.

Encore une fois c'est comme à la musculation : pour développer vos muscles, il faut passer par de la tension, il faut les habituer à la tension, de manière à ce que cette tension n'en soit plus, et de manière à pouvoir soulever plus.

Et l'idée c'est le faire juste à la bonne dose. Parce que si vous essayez de soulever trop d'un coup, vous allez vous blesser. Et si vous ne soulevez pas assez, vous ne progressez pas.

Même un massage nécessite de la tension. Tout ce qui vous procure du plaisir nécessite de la tension. Un massage trop mou, c'est chiant. Et un massage trop appuyé, ça fait mal.

Le must, c'est d'être soumis au quotidien juste à la bonne dose de tension.

Le sexe aussi c'est de la tension : une tension dont l'orgasme est le soulagement.

Toutes les situations qui vous font un peu peur (demander votre chemin à quelqu'un dans la rue, aller aborder une fille sublime, demander une augmentation...) sont des situations qui génèrent de la tension.

Ce sont des situations que vous ne devez pas chercher à éviter. Car si vous les évitez, alors vous évitez la tension. Or la tension vous devez chercher à la ressentir.

La plupart des mecs essaient de chasser cette tension. Ils veulent éviter de la ressentir. Ce qui fait qu'ils ne la ressentent jamais. Et donc ils ne progressent jamais.

Cette tension, vous devez chercher à l'affronter au quotidien. De manière à ce que sauter dans cette tension devienne naturel pour vous.

Ce faisant, vous allez être habitué à affronter des situations qui vous font un peu peur. Ça va devenir quelque chose de naturel pour vous. Vous allez gagner en confiance. Vous allez gagner en énergie. Vous allez gagner en testostérone. Et ça va se ressentir. Vous allez développer une aura de mec ultra charismatique, de mec

ultra masculin. Vous allez développer votre partie masculine et votre goût pour le risque. Ce qui se ressentira dans vos interactions avec les femmes et dans la vie en général.

Je conçois qu'au début il peut être difficile de sauter comme ça dans la tension, surtout quand on a été habitué à ne rien faire.

C'est pourquoi j'ai une mission pour vous. Pendant les trois prochains jours, vous allez vous forcer à sauter au maximum dans la tension. Et vous allez voir que ça va vous réveiller.

Toutes les trente minutes vous allez noter les situations de tension que vous avez évitées et les situations de tension que vous avez affrontées.

Vous allez vous rendre compte que vous évitez souvent la tension. Trop souvent.

Rappelez-vous des trois degrés de polarité qu'on a vus pendant la première journée.

Au premier niveau (le bad boy), on a un mec qui affronte constamment la tension. Il est réel. Il n'est ni gentil ni méchant, il est juste ce qu'il est. C'est ce qui excite les femmes. Quand il fait

l'amour avec une fille, il la veut juste parce qu'il la trouve sexy, et même si elle sait qu'il va la quitter plus tard, il reste naturellement ultra attirant, car il est lui.

Il n'hésite pas à affronter la tension pour avoir ce qu'il veut.

Les femmes trouvent ça extrêmement attirant, que ce soit de manière consciente ou inconsciente.

Au deuxième niveau de polarité (le *nice guy* qui fait des compromis), on a un mec qui en général évite les situations de tension. Un mec qui fait toujours en sorte que la fille se sente bien.

Il fait des compromis. Il réfléchit à ce qu'il doit faire pour faire plaisir à sa copine ou à la fille qu'il veut séduire.

Il évite la tension. Il n'est pas authentique. Ce qui fait que la fille est moins attirée.

Quand vous êtes soumis à de la tension (par exemple quand vous êtes sur le point d'aborder une inconnue), vous devez chercher à la ressentir dans votre corps. Pas dans votre tête.

C'est la clé pour attirer une fille par le non verbal.

Les sensations, vous les ressentez d'abord dans votre corps avant de les ressentir dans votre cerveau.

Prenons l'exemple du surf : quand vous faites du surf vous ne réfléchissez pas, c'est votre corps qui contrôle (c'est aussi valable pour le skate, le vélo, le ski...).

Le système nerveux reçoit tous les signaux de cette planche de surf. Vous n'y pensez pas. Vous ressentez tous les petits ajustements que vous faites pour aller dans la bonne direction et ne pas perdre l'équilibre. Mais vous n'y pensez pas.

Vous maintenez la tension dans votre corps. Vous êtes dans un état dans lequel c'est votre corps qui réfléchit.

C'est votre intelligence d'arrière plan, votre intelligence inconsciente, qui contrôle.

Vous ne pensez pas consciemment à ce que vous devez faire.

Maintenant, considérez les interactions sociales comme un sport, comme le surf.

Quand vous allez dans un bar tout seul dans cet état où c'est votre corps qui contrôle, et non plus votre tête, cet état où vous réfléchissez avec votre corps, vous êtes ultra puissant. Rien ne peut vous arrêter. Vous faites confiance à votre corps. Vous ne commettez pas d'erreur. Vous êtes VOUS. Vous êtes authentique. Votre corps sait comment faire.

Vous prenez une fille par la main.

Vous avez une petite conversation excitante sans vous prendre la tête.

Vous l'embrassez...

Vous laissez votre corps vous guider.

Rarissimes sont les mecs qui s'y prennent de cette façon. Très peu de mecs ont conscience de la puissance de leur corps.

La plupart d'entre eux ont trop tendance à se dire qu'il doivent tout faire avec leur tête, autrement dit avec leur intelligence consciente.

Ils tombent tous dans le piège (très dur à voir, donc on ne peut pas leur en vouloir). La majorité des mecs sont trop dans leur tête, ce qui les empêche d'utiliser l'intelligence de leur corps, leur instinct, leur "deuxième intelligence".

Or cette "deuxième intelligence", l'intelligence inconsciente, c'est celle qui est la plus puissante. C'est celle qui calcule le nombre de globules rouges à injecter chaque seconde dans notre organisme. C'est celle qui calcule la fréquence à laquelle doit battre notre coeur... C'est une intelligence qui à chaque seconde va faire des calculs de dingue.

Cette intelligence on ne peut pas la contrôler de manière consciente. Mais on peut lui indiquer la direction à suivre. On peut la dresser. Un peu comme un chien d'attaque, qui une fois bien dressé peut constituer une arme redoutable.

Cette intelligence inconsciente, on peut faire en sorte qu'elle nous amène là où on veut.

Et pour entrer en communication avec cette intelligence inconsciente, l'intelligence de votre corps, vous n'allez pas utiliser la partie consciente de votre cerveau. Vous allez vraiment faire en sorte de ressentir les choses.

Je sais que dit comme ça, ça paraît un peu tordu, mais faites-moi confiance. Si vous me suivez depuis un certain temps, vous êtes probablement conscient de la puissance de votre inconscient, et à quel point vous pouvez le mettre à profit pour séduire.

En faisant en sorte de ressentir les choses, de vous concentrer sur les sensations, vous allez amener cette intelligence inconsciente à vous mettre dans cet état d'énergie masculine qui va vous amener à faire ce que vous voulez sans même y réfléchir.

Et quand vous parvenez à vous mettre dans cet état, vous n'avez pas besoin d'une phrase d'approche ultra recherchée pour aborder une fille avec succès. Vous pouvez aborder une fille avec une phrase d'approche complètement banale. Un simple "Salut" peut faire l'affaire. Car l'important ici, c'est ce que vous ressentez sur le moment.

La clé, c'est de vous concentrer sur ce que vous ressentez dans votre poitrine, dans votre estomac, dans vos tripes, plutôt que de vous concentrer sur ce que vous allez dire, sur vos mots.

Concentrez-vous sur votre regard : pénétrez par votre regard. Ayez un regard solide. Vous devez être la structure. Ayez un regard solide. N'ayez pas le regard fuyant. Ayez un regard pénétrant qui fixe la fille.

Le tout en vous relaxant.

De cette manière, vous allez faire ressentir à la fille cette tension qu'il y a entre vous deux. Maintenez le regard, puisqu'en maintenant le regard vous allez maintenir la tension, la fille ressent cette tension et elle aime ça.

Et tout en maintenant le regard - donc en maintenant cette tension - il vous suffit simplement de poser des questions ennuyeuses, ça peut être des questions complètement banales.

Et à ce stade vous pouvez parler de trucs qui sont chiantes à mourir, de trucs banales. C'est même une bonne chose, puisqu'en parlant de trucs banales, vous pouvez vous concentrer sur quelque chose de plus important que la conversation en elle-même : vous pouvez vous concentrer sur ce que ressent votre corps. Vous faites confiance à votre corps pour qu'il vous amène là où vous voulez.

La fille va le ressentir. Indépendamment de ce dont vous discutez avec elle. Même si vous parlez de trucs ennuyeux. Elle va ressentir les émotions que vous ressentez, et donc elle va ressentir cet état d'excitation. Cette attirance qu'il y'a entre elle et vous. Elle va ressentir cette tension. Ça va l'exciter. C'est toute la différence entre une conversation de ce genre où vous maintenez la tension et l'excitation, et une conversation qui peut être intéressante mais où il n'y a pas de tension.

La clé c'est vraiment d'apprécier la tension. La tension au quotidien. C'est essentiel à votre succès. C'est de là que provient l'excitation. Et c'est d'autant plus puissant avec les femmes qu'elles font bien davantage confiance à leurs émotions que les hommes.

Les femmes sont bien plus émotionnelles que les hommes.
Les émotions, c'est leur domaine. Contrairement aux hommes, qui vont être plutôt logiques, plutôt rationnels.
Vous avez dû le remarquer : vous ne pouvez pas coucher avec une femme en ayant avec elle une simple interaction logique et rationnelle.

Quand vous parvenez à développer votre capacité à gérer la tension, ça affecte de nombreux domaines de votre vie.
Pas seulement les relations que vous avez avec les filles, mais aussi votre carrière, l'argent, votre cercle social, les interactions avec les gens en général.

Vos relations avec les femmes sont seulement une conséquence de votre capacité à créer et à gérer la tension.

Un homme qui excelle dans la tension, c'est un homme qui communique au niveau du subconscient.

C'est un homme qui n'est pas réactif. C'est un homme qui est solide, qui est ancré au sol, tel une structure.

Quand il parle à une femme, il sait se montrer pénétrant.

Pas forcément tout le temps, un petit peu suffit, mais assez pour qu'elle le ressente à certains moments de l'interaction.

Et quand elle le ressent, elle ne peut pas s'empêcher de vouloir aller dans sa direction.

Elle ne peut pas s'empêcher d'être attirée par ce pôle opposé.

Car vous l'avez compris : tout est question de polarité.

Le + attire le -. C'est comme en électricité.

Quand la fille ressent cette polarité, elle ne peut pas s'empêcher d'aller vers vous. C'est sa partie féminine, sa partie animale et instinctive. Elle ne peut pas s'empêcher d'être attirée par cette partie masculine qu'elle ressent en vous.

Note : un compliment fait par homme qui excelle dans la tension, qui sait comment créer et gérer la tension, et qui l'apprécie, est toujours très bien reçu par la fille en question.

Même un compliment sur le physique du genre "*Tu es belle*" ou "*Tu es magnifique*" va faire la faire vibrer. Car il sera fait de manière confiante et solide, d'une voix calme et détendue, par un mec ancré au sol, qui regarde la fille profondément dans les yeux et qui maintient son regard.

À l'inverse, un compliment dit par un mec qui n'est pas solide, qui n'est pas ancré au sol et qui évite la tension, ne fera aucun effet à la

filles, si ce n'est un effet négatif. Vous ne devez pas faire de compliments qui ne sont pas sincères, ou en ayant le regard fuyant.

Ensuite, si vous êtes en couple, quand votre copine vous fait des reproches (c'est quelque chose qui est normal et qui arrive tout le temps, vous devez vous y attendre), ne réagissez pas de manière impulsive en prenant le truc comme une agression.

Écoutez attentivement ce qu'elle vous dit en la regardant bien profondément dans les yeux. Avec un petit sourire (pas un sourire moqueur mais un sourire qui sous-entend que vous trouvez que c'est mignon).

En l'écoutant, vous allez prendre le temps de comprendre ce qu'elle veut vraiment dire. Car bien souvent une fille qui vous fait des reproches les fait sous forme de sous-entendus.

Les filles disent toujours les choses d'une manière relativement légère et subtile. Par exemple si votre copine vous dit que vous ne passez pas assez de temps avec elle, ça veut pouvoir dire que vous ne vous connectez pas assez avec elle. Que les moments que vous passez avec elle ne sont pas assez intenses.

Il y a toujours un message caché derrière ce que vous dit une fille.

Donc quand une fille vous fait des reproches, prenez ce qu'elle vous dit et laissez couler à travers vous. Ne cherchez pas à faire des compromis ni à argumenter.

Vous êtes la structure. Vous êtes le lit de la rivière : vous laissez couler à travers vous.

Ou si vous préférez une analogie avec l'électricité, vous êtes un paratonnerre qui prend la foudre et l'évacue à la terre.

Vous devez être cette structure qui la regarde, immuable. Vous la scrutez. Vous maintenez le regard de manière détendue. Et vous sentez cette tension, cette énergie, qui passe à travers vous.

Vous êtes comme la résistance d'un circuit électrique.

Vous avez une tension à vos bornes. Vous avez une énergie électrique qui passe à travers vous. Vous êtes une résistance de valeur élevée, d'où la forte tension à vos bornes (rappelez-vous de la loi d'Ohm : $U = R.I$).

Être cette forte résistance vous permet d'avoir une tension élevée à vos bornes.

Ça vous permet d'avoir une énergie élevée qui passe à travers vous. Ce qui vous permet de faire vibrer la fille et de vous connecter avec elle.

Un autre point important à retenir : de manière consciente ou inconsciente, les filles vont faire en sorte de créer de la tension en vous testant. En vous faisant des remarques, en vous envoyant des piques, en vous taquinant.

Un mec qui n'a pas conscience de ces concepts de tension et de polarité va avoir tendance à penser que la fille veut l'agresser.

Ou qu'elle veut être méchante avec lui.

Or la plupart du temps, quand une fille se comporte comme ça, c'est simplement qu'elle veut du sexe !

Elle veut créer de l'excitation en créant de la tension.

Par exemple quand une fille vous fait une remarque taquine sur un faux plis de votre chemise (ou une connerie du genre, ce n'est qu'un exemple parmi tant d'autres), elle cherche simplement à créer de la tension.

Elle cherche à injecter de la tension dans l'interaction, en déclenchant un petit conflit (qui n'est pas négatif, juste taquin). Ce qui va créer une polarité. Et donc générer de la tension. Et donc générer de l'excitation.

En général, une fille qui se montre taquine ou qui vous envoie des petites piques, c'est une fille qui veut du sexe.

Et une fois que vous avez compris ça, vous pouvez saisir les occasions en réagissant de manière attirante : il vous suffit de vous montrer solide, de manière à montrer à la fille que cette remarque ne vous affecte pas.

Vous êtes quelqu'un de solide, vous le prenez avec un petit sourire. Comme si c'était votre petite soeur de 5 ans qui vous avait balancé une vanne.

Sauf que là, vous allez vous montrer un peu plus sexuel : vous allez continuer de regarder la fille profondément dans les yeux.

Vous entretenez la tension.

Ce qu'une fille veut voir en vous, ce n'est pas de la force physique.

C'est surtout de la force émotionnelle.

Votre capacité à traiter avec la tension.

Les femmes sont particulièrement douées pour sentir à quel point vous gérez la tension. Elles sont capables de ressentir même à distance comment vous gérez cette tension.

Donc mettez-vous bien dans la tête que vous devez vivre la tension au lieu d'essayer de l'éviter.

Quand une fille vous fait une remarque, vous n'allez pas essayer de vous justifier ni d'argumenter avec un regard fuyant : vous allez accepter cette tension, vous allez la sentir descendre dans votre corps.

De cette manière, vous allez pouvoir vraiment établir une connexion entre vous et la fille.

Contrôler la tension, c'est à la fois facile et difficile. Quand on comprend le truc, ça devient simplissime. Mais quand on débute, on ne pense pas assez à ressentir avec son corps. On ne pense pas assez à s'ouvrir. Or la clé c'est de s'ouvrir. C'est de se concentrer sur ce qu'on ressent dans notre coeur, dans notre poitrine, jusqu'à dans nos tripes, et pas dans notre tête.

Ça me rappelle mes premières sessions d'abordage dans la rue (ça commence à dater !). J'étais trop dans ma tête.

Je me concentrais trop sur ce que j'allais dire à la fille.

J'essayais d'avoir un plan parfait pour aborder la fille.

Ce qui donnait des approches maladroitement et rarement naturelles.

Maintenant, vous vous en doutez, je procède de manière complètement différente. Je me concentre uniquement sur mes sensations.

Je ne cherche même pas à avoir une phrase d'approche en tête.

Car je veux être spontané sur le moment.

Je me concentre uniquement sur ce que je ressens.

Je fais en sorte de ressentir des émotions positives, dans ma poitrine, puis dans mes tripes.

Je respire profondément et quand j'arrive devant la fille, je suis à relax et détendu.

À ce moment-là, ma phrase d'approche peut être un simple *"Salut."* ou *"Salut, j'aime bien ton style."* ou encore *"Salut, je te trouve super mignonne."*

Je dis ce qui me passe par la tête sur le moment.

Ce que me dicte mon corps.

Je fais une pause en fixant profondément la fille dans les yeux.

J'attends sa réaction.

Elle sent cette tension qui s'installe entre nous. Elle sent cette énergie masculine que je dégage.

Elle sent que je suis solide. Ça la fait vibrer.

Ça n'a rien à voir avec une approche fragile d'un mec qui est trop dans sa tête et qui réfléchit trop à sa phrase d'accroche.

Bref, vous voyez ce que je veux dire.

Concrètement, au moment d'aborder : posez votre voix, parlez lentement, faites des pauses en fixant la fille.

Pour vous relaxer et vous recentrer sur votre corps, visualisez l'énergie qui circule dans votre corps et dans votre cerveau.

Imaginez que c'est de l'électricité.

Cette électricité, elle ne doit pas être dans votre cerveau. Sinon ça vibre, les émotions changent toutes les secondes, vous devenez instable.

Cette électricité, vous devez la faire descendre dans votre corps. Ralentissez cette énergie qui bourdonne dans votre cerveau et faites-la descendre progressivement dans votre corps : d'abord dans votre poitrine, puis dans votre ventre, dans vos tripes.

Voici une astuce qui vous sera utile si vous avez du mal à faire descendre l'énergie de votre cerveau vers vos tripes : concentrez-vous sur vos jambes.

Ressentez le lien qui existe entre vos jambes et le sol.

Ressentez vos pieds ancrés au sol.

Ressentez cette énergie qui circule à travers votre corps.

Ressentez cette énergie qui circule de vos pieds vers le sol.

Imaginez que vous avez des racines qui partent de vos pieds pour plonger dans le sol.

Faites cet exercice régulièrement.

De cette manière vous serez capable de vous relaxer rapidement. Vous saurez comment faire descendre le surplus d'énergie qu'il y a dans votre tête vers le bas de votre corps. Faites l'expérience tout de suite. Commencez chez vous avant de le faire dans la rue. C'est plus facile pour commencer.

Et si vous n'arrivez pas à vous relaxer complètement, pas de panique, c'est normal. Il y aura toujours un peu de tension qui restera dans votre tête, surtout au début. En vous entraînant à sauter dans la tension, vous réussirez à vous relaxer de plus en plus facilement.

Une habitude à prendre : à chaque fois que vous avez l'occasion de faire un truc qui vous fait un peu peur ou qui vous met un peu mal à l'aise, faites-le. Vraiment.

De cette manière, vous serez fier de vous. Vous gagnerez en confiance et en esprit d'initiative. Vous développerez l'habitude de vivre la tension et d'affronter la peur.

Et vous vous direz *"Putain je l'ai fait !"*.

Vous mettre dans des situations de tension deviendra une drogue. Car vous deviendrez accro aux sensations que vous ressentez après avoir fait un truc qui vous faisait un peu peur. Comme après avoir pris votre courage à deux mains pour aller aborder une jolie fille

dans la rue. Vous serez accro à ce soulagement qui n'est autre que le terme de la tension que vous avez vécue.

Ça peut être des trucs tout cons comme demander au serveur du restaurant de vous changer la fourchette parce que celle-ci est sale. Ça peut être dire à votre patron ou à un collègue que vous ne pouvez pas l'aider pour telle ou telle tâche.

C'est ce genre de situations que vous allez relever dans votre journal de bord.

Et quand je dis journal, ce n'est pas forcément un journal papier. Faites ce qui vous arrange : ça peut être un bloc note dans votre smartphone ou sur votre ordinateur.

Toutes les demi-heures ou toutes les heures, faites un débriefing en notant dans ce journal quelles situations de tension vous avez évité, et quelles situations de tension vous avez affronté.

Ça va vous permettre d'adapter votre attitude et de vraiment prendre conscience des situations de tension que vous avez tendance à éviter. Et donc de pouvoir affronter ces tensions les prochaines fois qu'elles pointeront le bout de leur nez.

C'est un moyen efficace de développer rapidement votre capacité à sauter dans la tension.

Exercice pour vous habituer à sauter dans la tension :

Abordez des gens dans la rue (homme ou femme) en leur faisant un compliment. Par exemple : *"J'aime bien votre chapeau" / "J'aime bien ta veste" / "J'aime bien tes chaussures"...*

Avec le sourire et en ressentant vraiment ce que vous voulez faire ressentir à la personne que vous abordez. En vous ouvrant de manière à ce qu'elle ressente les émotions que vous voulez lui transmettre.

Cet exercice vous permet de vous entraîner à vous mettre dans un état d'esprit positif pour aborder un(e) inconnu(e).

Faites-le régulièrement et vous verrez que vous parviendrez de plus en plus facilement à vous mettre dans un état adéquat.

Vous développerez votre capacité à mettre votre corps dans le même état que vous voulez que le corps de la personne que vous allez aborder soit.

Bon ok, cette dernière phrase paraît un peu tordue.

Je vais vous l'expliquer de manière plus simple : vous connaissez le principe de la contagion émotionnelle ?

Si vous êtes mal à l'aise, la personne avec laquelle vous discutez aura tendance à être mal à l'aise. À l'inverse, si vous êtes à l'aise et

détendu, la personne avec laquelle vous discutez aura tendance à être elle-aussi à l'aise et détendue.

Faites l'expérience. Passez une heure avec une personne stressée, et à la fin de l'heure vous serez stressé. Et à l'inverse, passez une heure avec une personne relax et positive, et à la fin de l'heure vous serez relax et positif, en tout cas beaucoup plus qu'au début de l'heure.

C'est la raison pour laquelle il est vraiment important que vous vous habituiez, au moment où vous abordez une fille ou n'importe qui, à vous mettre dans l'état dans lequel vous voulez mettre la personne que vous abordez.

Vous pouvez pousser l'exercice un peu plus loin (c'est un truc que j'adore faire) : allez dans la rue et dites aux jolies filles que vous croisez que vous les trouvez jolies.

Par exemple : *"Je te trouve super jolie"* / *"Je te trouve super mignonne"* (bien entendu à adapter à votre style et à votre personnalité).

Là vous ne travaillez pas sur les mots, vous travaillez sur les sensations. Vous travaillez sur ce que vous ressentez. Et quand vous faites cet exercice, vous devez faire en sorte d'avoir un regard

pénétrant. Et en aucun cas un regard fuyant. Vous regardez la fille dans les yeux.

Je récapitule :

- 1) vous la stoppez : "*Excuse-moi*" (dans la rue vous vous excusez par politesse, ce qui n'est pas le cas dans un bar ou en boîte)
- 2) petite pause (en veillant bien à soutenir le regard)
- 3) "*Salut*" (en veillant bien à transmettre par le ton de votre voix les émotions positives que vous ressentez)
- 4) petite pause
- 5) "*Je te trouve super jolie*" (jusqu'à présent vous avez fixé la fille dans les yeux, et vous continuez de soutenir son regard)
- 6) vous attendez que la fille vous réponde (vous continuez à la fixer dans les yeux, et vous ne dites rien tant qu'elle ne vous a pas répondu)

Les premières fois, vous ne serez peut-être pas très à l'aise. C'est normal. Surtout si c'est la première approche de la journée. Et surtout si ça fait longtemps que vous n'avez pas abordé de filles. Faites cet exercice régulièrement et vous verrez que vous développerez l'habitude d'aborder les filles en ressentant ce que vous voulez leur faire ressentir. Vous transmettez de manière efficace les émotions que vous voulez transmettre.

Et je ne le répèterai jamais assez : concentrez-vous sur vos sensations et sur vos intentions plutôt que sur vos mots.

Pendant un rendez-vous avec une fille, vous pouvez injecter de la tension en vous approchant lentement de la fille, tout en maintenant le regard, jusqu'au baiser.

Vous maintenez cette tension.

Le vrai *alpha male* aime cette tension.

Vous vous relaxez, vous laissez la fille réagir.

Et si celle-ci se montre un peu mal à l'aise, ne le prenez pas mal.

C'est sa manière à elle d'être excitée.

C'est sa manière à elle de maintenir cette tension si excitante.

Car notez que quand vous embrassez la fille, vous soulagez cette tension.

Or parfois la fille veut maintenir cette tension. Elle adore ce processus de séduction dans lequel il y a toujours de la tension entre la fille et le mec.

Vous repousser de cette manière, tenter de retarder le baiser, c'est sa manière à elle d'être excitée. Et ça devrait vous aussi faire vibrer. Pour ma part, une fille qui ne se laisse pas embrasser facilement, ça m'excite. Bien sûr, j'aime aussi les filles qui se laissent embrasser facilement. J'apprécie les deux facettes.

Donc dites vous qu'il est normal de rencontrer de la résistance de la part d'une fille avec laquelle vous flirtez.

C'est de cette manière que la fille maintient la tension sexuelle.

C'est normal. Vous devez apprendre à aimer ça.

Ce que je pense des routines ?

Vous avez dû remarquer que je donne peu de routines sur Séduction Efficace.

Pourquoi ? Parce qu'une routine c'est bien gentil, mais une routine c'est trop focalisé sur la routine, et pas assez sur les sensations de la routine.

Or vous l'avez compris : au final on s'en fout de ce que vous dites. Vous arrivez devant la fille, vous lui dites un "*Salut. J'aime bien ta robe. Comment tu t'appelles ?*" en maintenant le contact visuel, en étant ancré au sol et concentré sur les émotions que vous voulez faire passer. Et ça marche à merveille.

Bien sûr ça ne fonctionne pas à 100% : parfois la fille que vous aurez abordée sera pressée ou bien dans une mauvaise passe, ou simplement elle aura un (vraiment) un copain. Mais ça marche

beaucoup mieux que les approches où vous ne ressentez pas les émotions que vous voulez faire passer.

Et le plus fort dans tout ça, c'est que vous pouvez même poser des questions de merde, puisque si vous vous concentrez sur les émotions que vous faites passer, tout passe.

Ce qui est important, c'est comment vous le dites, c'est tout l'aspect non verbal de l'interaction : le ton de votre voix, votre regard, votre posture...

3 conseils concrets pour installer et entretenir une tension qui va faire vibrer votre interlocutrice :

1) Parlez lentement :

Vous pouvez créer de la tension en parlant vite, mais pour commencer, contentez-vous de poser votre voix et de parler de manière calme et détendue.

2) Faites des pauses :

N'ayez pas peur des blancs. Les pauses sont redoutables pour créer de la tension. Donc n'ayez pas peur de laisser des pauses dans la conversation, puisque ce sont ces moments qui vous permettent de

maintenir un contact visuel appuyé et de ressentir la tension de l'interaction. Vous restez là à regarder la fille de manière profonde. C'est dans ces moments-là que beaucoup de choses se jouent. La fille va pouvoir évaluer comment vous gérez les blancs. Comment vous gérez la tension. À ce moment-là, vous devez maintenir le regard. Vous devez avoir une expression faciale détendue (yeux mi-clos, comme si vous étiez stone).

3) Aimez les femmes et leur compagnie :

Ça peut paraître évident mais je préfère tout de même le rappeler. Si vous êtes frustré et que vous n'aimez pas les femmes, vous ne pourrez pas faire passer des émotions positives. Les mecs frustrés qui abordent les filles de manière défaitiste et qui sont énervés à l'idée de la possibilité de se faire rejeter vont ressentir cette frustration. Et les filles abordées vont ressentir les émotions négatives qui les abritent. Et là c'est game over.

Comment faire si malgré tout vous n'arrivez pas à vous relaxer ?

Comment procéder quand on est trop anxieux pour se relaxer au moment d'approcher ?

L'anxiété, ce n'est pas grave en soi.

Vous pouvez toujours apprécier les femmes et surpasser l'anxiété.

Vous devez surpasser l'énergie liée à l'anxiété qu'il y a en vous.

Si vous êtes nerveux, vous devez laisser sortir cette nervosité en étant plus énergique.

Par exemple quand vous voyez une fille magnifique dans la rue et que vous êtes ultra nerveux à l'idée de l'approcher, vous n'allez pas tomber dans le piège d'essayer d'enfermer cette nervosité en vous.

Vous n'allez pas tomber dans le piège d'essayer de cacher cette nervosité.

Ce que vous allez faire en revanche, c'est vous montrer plus enthousiaste que cette nervosité.

Le mec qui essaie de cacher sa nervosité va prononcer sa phrase d'approche d'une voix tremblante et faible. En essayant de se montrer calme pour cacher sa nervosité.

Alors que le mec qui par son énergie va surpasser cette nervosité, va prononcer sa phrase d'approche avec plein d'enthousiasme, un enthousiasme qui va masquer les petits tremblements dus à la nervosité.

Quand vous essayez de contenir le stress en étant calme, ça se voit tout de suite. La fille va le sentir au niveau de votre regard et surtout de votre voix. Ça va se voir sur votre visage.

Alors que si vous surpassez cette énergie nerveuse par une énergie enthousiaste ultra positive, vous permettez à la nervosité de s'échapper. Et avant de voir la nervosité, la fille va voir votre enthousiasme.

Cette nervosité, vous pouvez aussi la verbaliser, par exemple en disant quelque chose comme *"T'as vu je tremble, j'ai pas l'habitude de faire ça (aborder les inconnues) !"*.

Ça vous rend plus authentique.

Vous saisissez l'esprit.

Vous ne devez pas garder la peur dans votre corps.

Vous devez la laisser s'échapper.

Vous ne devez pas essayer de la cacher, mais au contraire vous devez la surpasser par l'énergie que vous allez dégager dans l'interaction. C'est de cette façon que vous l'expulserez de votre corps tout naturellement.

Un moyen efficace d'éliminer le stress de l'approche est d'aborder une ou plusieurs filles en lui demandant de vous rejeter. Vous pouvez le faire dans la rue, en boîte ou ailleurs.

Approchez la ou les filles en leur demandant "*Rejette-moi s'il te plaît*" / "*Rejetez-moi s'il vous plaît*" / "*Tu peux me rejeter s'il te plaît ?*" / "*Vous pouvez me rejeter s'il vous plaît ?*" (comme d'habitude tournez cette phrase à votre sauce et adaptez-la à votre personnalité).

Vous allez voir que la fille vous répondra souvent quelque chose du genre "*Nan je peux pas faire ça... pourquoi je te rejetterais ?*".

À ce moment-là soit vous lui dites quelque chose comme "*Je suis timide et je m'habitue à aller aborder les inconnues.*" (vous pouvez même prononcer cette phrase sur un ton légèrement joueur de manière à ce qu'au final la fille ressente que vous n'êtes pas du tout timide, mais plutôt ultra confiant, et donc que vous faites ça pour jouer).

Soit vous lui dites que c'est un pari avec un(e) pote : par exemple "*J'ai fait un pari avec une copine*" (de préférence la copine en question devra être à la soirée) "*J'ai parié avec elle que je pouvais me faire rejeter par plus de la moitié des filles*" ou encore "*J'ai parié avec ma pote là-bas que ce soir je me ferai rejeter par au moins 90% des filles*").

Vous pouvez aussi lui dire que vous êtes tombé sur une étude psychologique qui montrait que quand on demandait aux gens de nous rejeter, on ne se faisait quasiment jamais rejeter. Et que vous vouliez tester.

Nous arrivons au terme de cette deuxième journée.
Une journée relativement longue par rapport aux deux autres journées de cette formation.

Je vous invite à commencer votre journal dès maintenant.
Et si vous n'avez encore rien à mettre dedans, faites juste l'effort de le mettre en place, par exemple créez un fichier bloc-note dans votre smartphone.

Et toutes les prochaines demi-heures (ou toutes les heures), faites-vous un débriefing, et ce durant les 2-3 prochains jours.

Ensuite vous pourrez vous contenter de faire un débriefing une fois par jour.

Notez les situations de tension que vous évitez, mais aussi les situations de tension que vous affrontez.

Entraînez-vous à ressentir dans votre corps cette tension qui circule en vous.

Dès aujourd'hui sortez dans la rue et à aller aborder des inconnus en leur faisant un compliment.

Vous n'avez pas besoin d'engager la conversation avec eux, le compliment suffit.

La clé c'est de faire ce compliment en ressentant ce que vous voulez leur faire ressentir. Vous pouvez pratiquer sur des gens qui marchent, sur des gens assis à la terrasse d'un café, sur des gens au supermarché, à la bibliothèque...

Vous arrivez devant eux et vous leur faites un compliment en les regardant profondément dans les yeux.

Puis vous maintenez le regard en attendant leur réaction.

Si le compliment est bien reçu et que la personne est à l'aise, c'est que vous vous y prenez plutôt bien.

Donc passez vraiment à l'action.

C'est de cette manière que vous vous habituerez à affronter la tension.

C'est de cette manière que vous développerez un état d'esprit qui vous poussera à sauter dans la tension et à affronter vos peurs.

Cet état d'esprit, vous allez le développer en prenant l'habitude de passer à l'action tous les jours.

Et vous verrez qu'à force, sauter dans la tension deviendra une drogue. Vous aimerez ça.

Jour 3 :

Comment devenir irrésistible avec le concept de pro-activité

Nous voici arrivés à la troisième et dernière journée de cette formation.

Aujourd'hui, vous allez découvrir comment devenir irrésistible avec le concept de pro-activité.

Un concept directement lié à celui de la tension puisque pour bien gérer la tension, vous devez apprendre à être pro-actif.

Être pro-actif, c'est avant-tout ne pas être réactif.

Être réactif, ça veut dire réagir directement, de manière nerveuse, à un événement extérieur.

Être pro-actif c'est être calme, c'est ne pas réagir au quart de tour.

Ne pas réagir nerveusement à la tension mais rester dedans en pleine conscience.

Quand vous vous demandez ce que les gens pensent de vous, vous êtes réactif.

Vous êtes réactif à l'état du bar, à l'état de la fille avec laquelle vous discutez...

Et c'est loin d'être l'état d'esprit que vous devez adopter pour bien gérer la tension.

Voici un exemple concret qui va vous permettre de bien comprendre la différence entre pro-actif et réactif :

Vous êtes assis dans le métro. En face de vous se trouve une fille (jolie ou pas, on s'en fout). Vous la regardez. Elle vous regarde.

À ce moment-là, vous sentez une tension s'installer.

Ce qu'il se passe ? Une partie de vous veut détourner le regard tout de suite, de manière inconsciente. C'est votre partie réactive, qui veut vous faire réagir de manière nerveuse à cette tension.

Vous pouvez détourner le regard si vous voulez. Là n'est pas le problème. Le problème, c'est si vous détournez le regard spontanément, de manière nerveuse et incontrôlée. C'est ce que j'appelle être réactif.

Ça vous est sûrement déjà arrivé. Ça m'arrive encore de temps en temps. C'est normal. Il faut simplement en prendre conscience et cesser ces mouvements réactifs. Et devenir pro-actif.

Être pro-actif, c'est d'abord ne pas réagir de manière nerveuse à cette tension.

Vous restez dans la tension, vous vous calmez, puis après quelques secondes, si vous voulez détourner le regard, vous le détournez. Il n'y a aucun problème avec ça car vous le faites alors de manière pro-active. C'est vous qui décidez calmement de manière consciente ce que vous faites. Vous ne le faites pas nerveusement. C'est votre choix.

Vous pouvez aussi maintenir le regard, sourire un peu, de manière lente et relax et pourquoi pas de manière un peu joueuse, puis détourner le regard. Même baisser les yeux de manière lente et zen, en affichant un léger sourire (préférez tout de même détourner le regard vers le côté plutôt que vers le bas, car baisser les yeux peut être vu comme un signe de soumission).

Quand vous devenez réactif, prenez-en conscience et faites une pause. Puis recadrez-vous dans une dynamique pro-active.

Voici un deuxième exemple pour illustrer la différence entre une attitude non-réactive et une attitude réactive :

Une fille vous gifle.

Être réactif revient à réagir impulsivement en vous énervant ou en lui mettant une baigne en retour.

Être non-réactif, c'est rester solide, ancré au sol, sans réagir. En continuant à la fixer comme si elle ne vous avait rien fait.

Car ça ne vous a pas affecté.

C'est ce genre d'attitude que vous devez adopter.

Et ce genre d'attitude, ça rappelle plusieurs scènes de James Bond.

Plusieurs fois après s'être fait gifler par une fille, il la regarde de manière solide, sans réagir. Une véritable attitude d'alpha male.

Voici un exemple qui illustre bien ce concept de non-réactivité.

C'est l'état d'esprit que vous devez adopter. Cette attitude proactive / non-réactive que vous devez adopter au quotidien.

Notez que cette gifle peut très bien être une insulte ou une pique pour vous déstabiliser... Bref, toute tentative de déstabilisation.

En étant non-réactif, vous démontrez de la structure, de la solidité.

Vous montrez que vous êtes masculin, que vous êtes vraiment la structure à laquelle la fille va pouvoir s'accrocher dans une relation.

Maintenant, on va aller un peu plus loin sur ce concept de pro-activité et non-réactivité, en voyant comment vous pouvez l'appliquer de manière efficace en continu quand vous discutez avec une femme :

Quelle est la différence entre un garçon réactif et un homme pro-actif ?

Le garçon réactif va se demander si la fille est impressionnée par lui. Il va essayer de voir la façon dont IL apparaît aux yeux de la fille, ce qu'elle pense de LUI. Il va se poser des questions comme *Qu'est-ce qu'elle aime en moi ? Comment je pourrais lui plaire ?* Alors que l'homme pro-actif va essayer de voir comment ELLE pourrait l'impressionner. Il va chercher à maximiser la façon dont ELLE apparaît à ses yeux. Il va se demander ce qu'il pense d'ELLE. *Qu'est-ce qui est beau à propos de cette femme ? Qu'est-ce qui la rend unique ?*

C'est la grande différence entre le garçon pas très sûr de lui qui est dans un état réactif et l'homme confiant qui est dans un état pro-actif.

Concrètement, quand vous discutez avec une fille, imaginez qu'elle puisse entendre tout ce qui se passe dans votre tête.

Imaginez qu'elle puisse lire dans vos pensées.

Imaginez qu'elle puisse tout entendre.

Si vous lui dites *Salut* en ayant des pensées du genre *"Est-ce qu'elle m'apprécie ? Oh elle a tourné la tête... Qu'est-ce que ça veut dire ?? Est-ce que je lui plais ? Qu'est-ce que je peux faire pour lui plaire davantage ?"*... à votre avis, qu'est-ce que cette fille va

sentir dans son corps ? Dites-vous que toutes les pensées qui s'agitent dans votre tête vont entretenir des émotions qui vont se ressentir à l'extérieur.

Alors que si vous dites à la fille *Salut* en pensant "*Intéressant, je me demande comment elle pourrait m'intéresser... Qu'est-ce que j'aime en elle ? Hmmm elle a tourné les yeux, j'aime bien. Qu'est-ce que j'aime d'autres chez elle ?*" ... l'effet que vous allez produire sur cette fille va être totalement différent. C'est quelque chose qui n'aura rien à voir avec l'effet produit par des pensées peu confiantes.

Ce à quoi vous pensez quand vous discutez à la fille se ressent quand vous parlez.

Ça se ressent à l'extérieur.

Ce que vous ressentez à l'intérieur peut provoquer une réponse complètement différente suivant que vous vous demandez si vous plaisez à la fille, ou bien que vous vous demandez si la fille vous plait.

Visualisez votre confiance comme un container.

Un container que vous allez chercher à remplir.

Plus ce container est grand, plus votre confiance est grande, et plus vous allez chercher à mettre une femme de grande qualité à l'intérieur.

À l'inverse, si votre container est petit, donc si votre confiance est petite, vous n'allez chercher qu'à mettre une femme de qualité relativement petite à l'intérieur, une femme qui au final ne vous intéressera que moyennement. Car votre container ne sera pas assez grand pour accueillir une femme de grande qualité.

Votre objectif, c'est d'avoir un container immense, de manière à ce qu'il soit trop grand quelle que soit la fille que vous voudrez faire rentrer dedans.

Car l'idée, c'est que si votre container est trop grand pour la fille en question, vous allez chercher à exacerber les qualités de la fille, à la présenter sous son meilleur jour quand vous allez lui parler, de manière à la faire grandir, pour qu'elle emplisse totalement votre container.

Et quand vous cherchez à améliorer la fille, à la présenter sous son meilleur jour, elle va se sentir extraordinaire à vos yeux.

Elle va se sentir unique. Elle va sentir qu'avec vous c'est quelque chose de spécial.

Elle va sentir aussi que vous allez au-delà du physique.

Que vous cherchez vraiment à mettre au grand jour ses qualités.

Que vous cherchez vraiment à la présenter son son meilleur jour.

Que vous vous intéressez réellement à elle sur le plan personnel.

Que vous vous intéressez à ses projets, à ce qu'elle aime faire, etc...

Tandis que si votre container est trop petit, elle ne va pas se sentir à l'aise. Elle ne rentrera pas dedans. Elle se sentira à l'étroit.

Or, elle doit se sentir à l'aise avec le fait de vous montrer toutes ses qualités. Et c'est en ayant conscience de ce container trop grand pour elle qu'elle qu'elle cherchera à s'ouvrir au maximum pour pour l'emplir.

Donc en ayant une grande estime de vous, en étant persuadé que vous méritez la femme parfaite, vous pourrez vraiment faire en sorte que les filles se sentent bien avec vous.

Vous saurez comment les faire se sentir extraordinaires et uniques à vos yeux.

Maintenant posez-vous cette question : comment vous-y prendriez-vous pour qu'une femme vous fasse suffisamment confiance ou qu'elle se sente suffisamment en sécurité pour qu'elle

puisse vous dire n'importe quoi ? Comment vous-y prendriez-vous pour parvenir à ce degré de confiance ?

C'est de cette façon que vous devez interagir avec les femmes.

C'est ce genre d'attitudes qui découlent d'un état d'esprit pro-actif.

Conclusion

Nous voici arrivés à la fin de cette formation sur l'art d'attirer une fille sans être intéressant, sans phrase d'approche et sans se soucier de mener une conversation intéressante.

Une formation vraiment axée sur l'*inner game*, c'est-à-dire sur ce qui se passe à l'intérieur de vous.

Car en fin de compte, c'est vraiment la base de la base.

S'il n'y a qu'une seule chose que vous devriez retenir en séduction, c'est le contenu de cette formation.

Car c'est de ces concepts que découlent toutes les techniques que vous pourrez trouver sur l'art de séduire les belles femmes.

Au cours de la première journée, vous avez découvert le concept de polarité homme-femme. Vous avez compris qu'il fallait arrêter de chercher à caresser dans le sens du poil, d'essayer d'être tout le temps d'accord et de tout le temps faire en sorte que la fille se sente bien...

Car pour qu'une fille soit attirée, et pour que vous aussi vous soyez attiré, et donc pour que la relation ne s'étouffe pas, qu'il y ait tout

le temps de l'excitation, il faut avoir une polarité élevée : vous êtes un mec qui sait ce qu'il veut, vous vous battez pour vos projets et vous ne vous laissez pas faire.

Au cours de la deuxième journée, vous avez découvert le concept de tension.

Vous avez appris l'importance de la tension et comment la gérer.

Retenez cette phrase clé :

Vous ne devez pas chercher à éviter la tension, vous devez chercher à la vivre.

Vous approchez une fille dans la rue et vous stressez un peu ?

C'est normal ! La tension est un passage obligé.

Prenez conscience que c'est complètement normal.

Faites descendre cette tension dans votre corps, dans vos tripes.

Faites-la descendre de votre tête vers votre corps. Veillez à transformer cette tension en excitation plutôt que de chercher à l'éviter.

Enfin, au cours de la troisième et dernière journée, vous avez appris comment être pro-actif, comment être non réactif.

Vous avez compris que vous ne deviez pas être réactif.

Car être réactif, c'est réagir de manière émotionnelle aux éléments extérieurs. Et quand on réagit de manière émotionnelle aux

éléments extérieurs, nos émotions dépendent directement de ce qui se passe à l'extérieur et non plus à l'intérieur.

Apprenez à déconnecter la réponse émotionnelle de votre corps de vos pensées.

Ce faisant, en vous concentrant sur ce que vous ressentez dans votre corps, sur cette émotion que vous faites descendre dans vos tripes, vous pouvez la laisser s'échapper. Et la pensée n'a alors plus aucune emprise sur vous.

Si par exemple vous avez une pensée négative du genre "*Cette fille vient de me rejeter, c'est parce que je suis moche, c'est parce que je suis con, c'est parce que blablabla...*", vous allez ressentir l'émotion dans votre corps plutôt que dans votre tête. Et ce faisant vous allez pouvoir laisser partir cette émotion, par votre structure. Et puisque la pensée en question n'aura plus d'émotion à laquelle se rattacher, elle n'aura plus d'emprise sur vous, et disparaîtra d'elle-même rapidement.

Car vous l'aurez compris, la base de tout c'est l'émotion.

C'est pourquoi vous devez vraiment vous concentrer sur ce que vous ressentez à travers votre structure de manière à pouvoir laisser couler vos émotions dans votre corps, là où elles n'ont pas d'emprise sur votre mental.

Notez que vous devez être bon à la tension de tous les jours, pas seulement aux grosses tensions comme aborder les inconnues. Vous devrez apprécier toutes les petites choses. Même les petits trucs chiantes du quotidien.

Le petit stress que vous allez ressentir quand vous sautez dans la tension va devenir une sorte de drogue.

Vous allez devenir accro à la tension.

Et vous allez voir que c'est merveilleux. C'est la raison pour laquelle je vous conseille de vraiment passer à l'action tous les jours de manière à vous habituer à affronter la tension.

Vous avez dû remarquer que je donne souvent sur le blog ou dans mes formations des conseils concrets sur la manière de vous tenir, sur votre langage corporel ou sur ce que vous devez dire...

Ce que je vous donne ici, ça va bien plus loin.

C'est l'origine de toutes les bonnes pratiques. C'est la base.

Si vous vous concentrez sur ce que vous ressentez, que vous êtes solide et ancré, que vous maintenez le regard quand vous discutez avec la fille, n'importe quel langage corporel peut passer, puisque c'est quelque chose que vous appréciez, et ça se ressent.

Vous pouvez même être dans des positions bizarres, avoir les bras croisés, vous toucher la tête, vous toucher le cou ou le menton,

puisque vous le faites par choix, de manière pro-active, non nerveuse.

Vous le faites de manière lente et détendue, vous êtes relax, ça se ressent.

Pas comme le mec qui le fait de manière réactive et stressée.

La fille sent que vous êtes à l'aise.

Et à ce stade, elle s'en fout du langage corporel.

Car elle ressent votre aura.

C'est un tout. C'est extrêmement puissant.

La clé, c'est de vous habituer à affronter la tension partout dans la vie. Pas seulement avec les femmes.

C'est de cette manière que vous progresserez ultra rapidement.

Que vous deviendrez plus fort de jour en jour.

N'affrontez pas la tension juste pour coucher avec les filles. Faites le partout, dans tous les domaines de votre vie.

Et vous verrez que ça pourra vraiment vous changer votre vie.

Jacques

MENTIONS LÉGALES :

L'ebook "Attirer une fille sans être intéressant" est l'exclusive propriété de www.seduction-efficace.com appartenant à K Focused. 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 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 mai 2015 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 :

jack@seduction-efficace.com.