

# **Comment Récupérer Votre Femme en Moins de 30 Jours**

**Une Méthode Infaillible qui Vous Guide  
Pas-à-Pas jusqu'à Son Retour das Vos Bras**



Par John Alexander

*Traduit de L'anglais par [Matthieu Colombié](#)*

# **Copyright et Mentions Légales**

## **Copyright et Droit d'Auteurs**

Ce livre électronique (ebook) est strictement et exclusivement réservé à un usage personnel.

1. Il ne peut en aucun cas être donné.
2. Il ne peut en aucun cas être revendu.

Ce livre électronique est enregistré au registre des copyrights US et est protégé par les lois internationales s'appliquant aux copyrights.

## **Mentions Légales**

À l'achat et la lecture de ce livre électronique vous agréez que, lors de l'utilisation des informations qu'il contient, vous vous conformerez aux lois en vigueur. Vous agréez également que l'auteur du présent ouvrage ne pourra en aucun cas être tenu responsable de vos faits et gestes.

Pour dire tout ceci simplement : Vous êtes responsable de votre propre comportement, et j'attends de vous une attitude irréprochable !

Maintenant, venons-en à ce pour quoi vous êtes là...

# Chapitre 1: Présentation du Système et De ce qu'il Peut Faire Pour Vous.

Tout d'abord je souhaiterais vous féliciter pour l'acquisition de ce guide. À présent, prenez une profonde inspiration. La prochaine larme que vous verserez sera une larme de joie, parce que vous ALLEZ récupérer votre femme. Tout ce que je vous demande de faire c'est:

- a) Suivre ce manuel pas-à-pas, sans jamais vous écarter ou douter du chemin que je trace pour vous.
- b) Vous y donner à fond.

Marché conclu? Super.

## ***Pourquoi et Comment Je Peux Vous Aider***

En tant qu'auteur du best-seller "underground" ***Comment Devenir un Mâle Dominant\****, j'ai coaché un grand nombre d'hommes, non seulement en ce qui concerne leurs relations avec des filles qu'ils viennent à peine de rencontrer, mais aussi en les aidant à attirer à nouveau leurs anciennes petites amies.\* Pour ce guide, il m'a suffi de mettre par écrit la méthode que j'ai développé pour aider ces hommes à récupérer leurs ex.

Alors que ***Comment Devenir un Mâle Dominant*** vous apprenait à attirer à vous des flots de nouvelles conquêtes, ce guide vous montrera comment ré-attirer votre *ancienne* copine jusqu'à vous.

La méthode que vous allez découvrir a été complètement testée sur le terrain, je peux vous garantir qu'elle fonctionnera pour vous. Elle est basée sur des instincts qui sont à la fois innés et incontrôlables chez votre ex-petite amie. C'est pour ces raisons qu'elle est aussi infaillible qu'il est possible de l'être.

Bien que je souhaite que vous me considériez comme un ami, rien dans ce qui va suivre ne sera adouci ou politiquement correct. Je vais vous dire la vérité telle qu'elle est. Vous allez apprendre exactement comment ça marche.

Ce guide est également pragmatique dans le sens qu'il va droit au but. J'en ai enlevé tout remplissage inutile. Ne vous attendez pas à y trouver l'Histoire des relations homme-femme.

---

\* <http://recuperervotrecopine.com/maledominant>

\* Ce système fonctionne avec toutes les femmes que vous souhaitez récupérer. J'utilise les termes petite amie ou copine de manière générique et ils s'appliquent à tous les types de relations.

Ce qu'il est important de comprendre ici c'est que je vais me concentrer sur les *résultats*. Vous avez acheté ce guide parce que vous voulez récupérer votre copine et c'est exactement ce qui va se passer. Je vais aussi vous apprendre qu'est ce qui fait une bonne relation et comment conserver l'attirance que ressentira pour vous votre copine. De cette façon, vous serez sûr que lorsqu'elle reviendra, ça sera pour de bon.

## Chapitre 2 : Première Chose à L'Ordre du Jour...

Cessez toutes communications avec votre ex SUR LE CHAMP. Vous allez lui envoyer une lettre, dont je vous révélerai le contenu dans un instant, et qui sera votre seul contact avec elle pour les 3 semaines à venir.

Voici pourquoi: Si vous communiquez avec votre ex avant de vraiment savoir ce que vous faites, et avant d'avoir remis votre vie en ordre, il y a de grandes chances que vous foiriez tout. Cela s'explique par le fait que tout ce que vous feriez maintenant vous le feriez parce que vous êtes désespéré, tout ceci vous maintiendrait dans l'état d'esprit peu attirant d'un mâle dominé.

Voyez-vous, lorsque l'ex d'une fille se comporte comme un mâle dominé, cela justifie à ses yeux sa décision de s'être débarrassée de lui. Vous ne voulez surtout pas qu'elle croie avoir eu raison!

À l'heure actuelle, votre ex est troublée et confuse, elle ne sait pas ce qu'elle veut. Vous ne voulez surtout pas, pas encore, que cette confusion cesse!

Même si elle acceptait de vous reprendre en réponse à vos supplications désespérées, ça serait selon ses conditions, ce qui voudrait dire qu'il n'y a absolument aucune garantie pour vous qu'elle ne vous jette pas à nouveau. Il vous faut donc couper tout contact, remettre votre vie en place et redevenir un homme attirant à l'aide ce manuel, et ensuite seulement, vous pourrez reprendre le contact.

Couper le contact vous permettra de:

1. Lui montrer que vous n'êtes plus affecté par cette rupture, ce qui augmente votre valeur à ses yeux.
2. D'avoir du temps pour travailler sur les **Déclencheurs de l'Attraction**, pour apprendre de vos erreurs et remettre votre vie dans le bon sens. (Je vous apprendrai à faire tout ça très bientôt.)
3. La rendre réceptive à une future réouverture de communication de votre part.

Pendant combien de temps devez-vous couper le contact? Cela doit durer 3 semaines. Vous êtes à présent au premier jour de votre démarche d'auto-amélioration. Vous ne reprendrez contact qu'au 21<sup>e</sup> jour. Ensuite, d'ici à la fin de cette semaine, elle sera à nouveau votre petite amie. Comme le dit le titre de ce livre, vous la récupérerez en moins de 30 jours.

## ***Comment couper le contact***

Si cela vous est possible, envoyez-lui une lettre manuscrite. Qu'importe à quel point votre rupture a été difficile, il y a environ 100% de chances qu'elle lise une lettre manuscrite. Elle ne pourra pas résister. (Si pour diverses raisons, il ne vous est pas possible de lui écrire une lettre, envoyez au moins un e-mail – mais, une fois encore, l'impact d'une lettre manuscrite est ÉNORME, vous allez le comprendre bientôt.)

Voici les grandes lignes absolument nécessaires à une bonne lettre...

1. Le but premier de cette lettre est de montrer à quel point vous êtes calme. Lorsque votre ex verra à quel point vous prenez bien et calmement cette rupture, elle en sera profondément agacée.
2. Évitez d'avoir l'air de vous accrocher ou de vous plaindre. Il vous faut paraître être totalement à l'aise avec la situation telle qu'elle est, et qu'elle n'ait plus aucun effet sur vous. (Vous n'êtes plus un mâle dominé inattirant.)
3. Soyez sûr de ne pas argumenter dans la lettre, et ne la blâmez pas non plus de cette rupture. Rappelez-vous: elle doit penser que vous êtes à l'aise avec cette rupture maintenant. Il faut qu'elle se demande ce qui a changé chez vous. Vous devez exciter sa curiosité.
4. Écrivez cette lettre rapidement et soyez bref, elle ne doit pas faire plus d'une page. Bien que vous vouliez qu'elle soit lisible, il faut qu'elle donne l'impression que vous l'avez gribouillée en vous dépêchant et sans y avoir mis beaucoup d'effort.
5. Dites-lui que vous êtes d'accord avec sa décision de rompre avec vous.
6. Dites-lui que vous pensez qu'elle est une femme exceptionnelle mais que vous avez finalement compris qu'elle est encore très jeune et qu'elle n'est pas prête pour une relation sérieuse. Dites-lui que votre erreur a été de croire qu'elle était prête. (Si elle n'est plus très jeune, écrivez simplement qu'elle n'était pas prête.)
7. Si vous avez fait quelque chose de mal, comme lui mentir ou la tromper, vous devriez vous en excuser brièvement et expliquer qu'à l'avenir cela ne vous arrivera plus. (Si vous n'avez rien fait de mal, ne vous excusez pas. Un mâle dominant ne s'excuse que lorsque c'est nécessaire.)
8. Dites-lui que quelque chose de super et d'excitant vient de se passer dans votre vie et que vous lui raconterez tout prochainement.
9. Dites-lui qu'à présent, vous pensez qu'elle doit prendre du temps pour s'occuper d'elle.

10. Terminez cette lettre en disant, "Peut-être qu'un de ces jours nous pourrions être amis à nouveau."
11. Ne réfutez pas toute possibilité d'amitié et ne dites rien qui vous engage de manière permanente comme: "Nous deux, c'est fini." Il ne faut pas qu'elle renonce complètement à vous. Lui donner l'espoir que vous pouvez changer et que vous pourriez peut-être revenir ensemble l'empêchera d'aller de l'avant et de refaire sa vie.

La lettre que vous allez lui écrire en utilisant mes conseils est pleine de contradictions, elle la relira et la ressassera pendant les jours qui suivront. Vous lui dites que votre opinion sur elle a changé. (Vous avez compris qu'elle "n'était pas prête pour une relation".) Elle va demander leurs avis à toutes ses amies pour essayer de comprendre ce que vous avez voulu dire. Par exemple:

- "Que pourrait être cette chose excitante qui vient de se passer dans sa vie?"
- "Qu'a-t-il voulu dire par: 'nous pourrions être amis à *nouveau*'?"
- "Comment peut-il penser que je ne suis pas prête pour une relation sérieuse?"
- "Comment peut-il être si calme à propos de tout cela?!"

Faites-moi confiance, elle passera des heures et des heures à parler de cette simple lettre. Elle sera peut-être même en colère après vous, voire vous traitera de connard. Ça n'est pas grave.

Voyez-vous, une fois que vous aurez envoyé cette lettre, vous deviendrez un défi à ses yeux, vous deviendrez inaccessible pour elle. Cela représentera un changement énorme pour elle, en effet, elle vous a toujours considéré comme acquis auparavant.

Également, la curiosité de savoir ce qu'est "cette chose excitante qui vient de vous arriver" la rongera sans relâche. La curiosité est l'émotion la plus puissante qui soit.

Cette lettre est courte, aimable et elle remplit sa tâche. Votre ex est désormais privée de tout ce qui est génial chez vous. Dans quelques semaines, vous lui ferez le cadeau de lui parler à nouveau.

### ***Et si elle essaie de vous contacter?***

Il est probable que, dans les quelques jours qui suivront la réception de cette lettre, elle essaie de vous contacter. Donc, si vous recevez un message du genre, "Qu'est ce qui se passe d'excitant dans ta vie?", c'est précisément que la lettre a touché au but et que sa curiosité est éveillée.

Il est possible qu'elle dise quelque chose comme, "C'est bizarre, on aurait dit que tu t'en foutais complètement de moi, que tu m'avais déjà oubliée. Cette lettre m'a perturbée." Une fois encore, c'est exactement ce que nous recherchons ici.

Cependant, il ne vous faut en aucun cas lui répondre, ne serait-ce même qu'un message sur son répondeur ou un court email. Vous devez absolument cesser toute communication.

### La Complainte de Bob

Lorsque Bob a écrit une lettre à son ex en utilisant mes conseils, (elle lui a écrit "qu'elle était jeune et pas encore prête pour une relation") ça l'a rendue furieuse. Elle lui a alors laissé un vilain message sur son répondeur.

Malheureusement, Bob a paniqué. Il l'a appelée et lui a dit "la vérité". Il lui a dit, "ça n'est pas moi. Jamais je n'aurais pu te dire quelque chose comme ça."

Il espérait la convaincre de l'aimer à nouveau en lui montrant qu'il était un mec sympa. Vous pouvez probablement deviner ce qui s'est passé. La vie n'est pas un roman à l'eau de rose.

Aujourd'hui, l'ex de Bob est avec un autre mec, et Bob m'a récemment écrit un email où il me disait qu'il "avait toujours le cœur brisé" et qu'au plus profond de lui il ne souhaitait qu'être avec elle à nouveau.

Je suis touché par l'histoire de Bob, mais malheureusement, son énorme erreur a anéanti tout le pouvoir de la lettre. Voyez-vous Bob avait repris un certain ascendant sur elle car il pouvait la mettre en colère, car elle avait une réaction émotionnelle forte envers lui. Il a perdu ce pouvoir en l'appelant pour tout lui expliquer. Il comprit alors que cela ne l'a pas du tout rendu plus attirant à ses yeux, bien au contraire, cela a renforcé l'image de mâle dominé qu'elle avait de lui et a fini par la pousser dans les bras d'un autre.

Ne faites pas la même erreur que Bob. Les réactions féminines de colère ou de haine ne posent aucun problème dans le cas présent. Ce qu'il faut éviter à tout prix c'est l'**indifférence**. La colère et la haine sont le contraire de l'indifférence, lorsque votre ex les ressent, c'est vous qui avez l'avantage sur elle. Souvenez-vous, le but de la lettre est qu'elle ait envie de vous parler lorsque vous le déciderez.

### L'Incroyable Succès de Richard



Lorsque Richard a écrit la lettre à son ex, ça l'a rendue complètement folle, elle en était obsédée. Il a fallu que Richard débranche son portable pour qu'elle arrête enfin de l'appeler.

Quelques jours plus tard, elle l'appela à son travail. Richard lui dit, "J'aimerais que nous soyons amis plus tard. Si tu as besoin de temps pour cela, je le comprends."

Elle lui répondit alors, des sanglots dans la voix, "Alors cela veut dire que tout est fini entre nous? Tu renonces? Moi, je pense à toi tout le temps."

Richard termina alors la conversation d'une manière polie, en disant, "Je ne dis pas que tout est fini, mais j'ai également besoin de temps. On se reparlera bientôt."

Quelques jours plus tard, elle passa chez lui sans prévenir. Richard lui dit que ça lui faisait plaisir de la voir, mais qu'il avait des choses à faire.

Au matin du 21<sup>e</sup> jour, Richard avait repris tout l'ascendant dans cette relation grâce au fait d'avoir rompu le contact. Son ex était très réceptive lorsqu'il la recontacta. Il va sans dire qu'ils sont toujours ensemble aujourd'hui, et que leur relation est vraiment meilleure que ce qu'elle n'avait été jusque-là.

Si votre ex tente de vous re-contacter avant le 21<sup>e</sup> jour, vous devez absolument l'ignorer. Elle ne doit voir que le nouveau Vous, celui qui est un homme attirant. Pendant ce temps, vous devez améliorer votre vie, comme je l'explique tout au long de ce guide, et ne la re-contacter qu'au 21<sup>e</sup> jour, où vous l'étonnerez en utilisant les Déclencheurs de l'Attraction.

La plupart du temps, elle ne voudra pas vraiment revenir avec vous, quoi qu'elle en dise lorsqu'elle vous re-contacterait. Ce qu'elle cherche c'est la confirmation que vous êtes toujours intéressé. Un peu à la façon d'un sonar qui sonde l'océan pour voir si l'autre sous-marin est toujours là.

Si elle vous contacte et que vous réagissez, cela boostera son ego et lui confirmera que vous êtes toujours à sa botte – et vous continuerez à souffrir. Vous perdriez la valeur que vous a donné votre lettre.

Il vous faut donc ignorer ses tentatives pour vous contacter. Si elle persiste pendant plusieurs jours, envoyez-lui ce message:

"Salut [Son Prénom], juste un petit mot pour te dire que je t'appelle dès que je peux."

Un tel message vous permet de:

- Combiné à la première lettre que vous avez envoyé, ce message vous définit

encore plus comme un défi à ses yeux. Lorsque vous la re-contacterez plus tard, elle essaiera de vous démontrer que vous deux ça PEUT marcher.

- Ne pas lui montrer que vous êtes encore après elle.
- Booster votre ego, et pas le sien.
- Laisser la porte ouverte pour plus tard.
- L'intriguer, elle se demandera à nouveau s'il vous arrive vraiment des choses excitantes ("dès que je peux")... et si c'est le cas, que (ou qui!) sont elles?
- Lui montrer que vous êtes à l'aise avec le fait qu'elle vous ait quitté. Vous avez peut-être été désespéré et pathétique à un moment, mais ça n'est plus le cas.

Si elle vient vous voir en personne, il vous faut être de bonne humeur et ne pas la juger. Vous pouvez discuter avec elle rapidement (pas plus de quelques minutes), puis dites-lui que c'était sympa de la voir mais que vous avez des choses à faire.

Continuez ensuite à l'ignorer jusqu'au 21<sup>e</sup> jour.

Pour finir, on me demande souvent que faire si un jour important pour votre couple se profile avant la fin des 3 semaines. Par exemple: "Vous dites de couper tout contact, mais mon problème c'est que l'anniversaire de mon ex est la semaine prochaine." ( ou Noël, la Saint-Valentin, etc)

La réponse ici, Pourquoi ne pas combiner la lettre de coupure de contact avec la carte pour son anniversaire (ou la carte pour n'importe quelle autre occasion)? Ça serait parfait. Si vous avez déjà envoyé la lettre, il vous faut alors ignorer son anniversaire. Ça la rendra folle, ce qui rendra encore plus simple votre demande de contact au 21<sup>e</sup> jour.

## Chapitre 3: Les Erreurs Habituelles – Combien en Avez-Vous Faites?

Voici deux études de cas qui montrent que vous n'êtes pas le seul dans cette situation.

### ***L'Histoire de Luc***

Luc est sorti avec Marie pendant 18 mois. Ça peut paraître peu dit comme ça, mais Luc était si heureux avec elle que ça lui a paru beaucoup plus long.

Le temps aidant, Marie était devenue tout pour Luc. Il avait perdu contact avec ses anciens amis et avait renoncé à ses hobbies et habitudes. Marie bien sûr, sortait toujours avec ses anciens amis... mais lorsqu'elle le faisait, Luc était jaloux et se fâchait après elle, il pensait qu'elle allait le tromper ou que tous les autres mecs la materaient.

Luc ne voulait plus Marie... il en avait *besoin* à présent. Elle était la seule source de bonheur dans sa vie.

Lorsque Marie rompit, Luc fit quelque chose qu'il n'avait jamais fait auparavant parce qu'il se trouvait dans un état de désespoir intense. Elle était tout pour lui, qu'aurait-il pu faire d'autre?

Luc se leva et se rendit ridicule devant toutes les personnes qui se trouvaient dans le restaurant ce soir-là. Il se mit à genoux, lui tendit la main les yeux pleins de larmes et la supplia de le reprendre.

"Je suis désolée" dit Marie. "J'ai l'impression que tu es mon frère, il n'y a plus d'alchimie entre nous. Je ne pense pas que ça puisse marcher. J'ai besoin d'espace." Ceci dit, elle se leva, lui tourna le dos, et s'en alla.

Le mois suivant Luc passa son temps à poursuivre Marie. Il l'appelait, lui envoyait des textos ou des emails tous les jours – voire même plusieurs fois par jour. Elle ne lui répondit qu'une fois, pour lui dire qu'elle était "occupée". Tous les autres messages de sa part restèrent sans réponse.

Luc réussit finalement à discuter avec une de ses amies. Elle lui dit que Marie ne voulait plus de lui "parce qu'il était trop désespéré et déprimé".

Quelques jours plus tard, Luc entendit dire que Marie était revenue avec son ex, un connard qui la traitait comme une merde. Luc, lui, avait toujours été le mec sympa qui fait tout pour sa copine.

Désespéré, Luc se tourna alors vers moi.

### ***L'Histoire de Marc***

Marc était sorti avec Lilly plusieurs fois sur une période de trois ans. Marc l'avait trompé avec d'autres femmes, Lilly l'avait découvert et l'avait jeté. C'est alors que Marc a compris ce qu'il avait perdu et il voulut une relation stable avec Lilly. Il avait vraiment l'impression d'avoir changé.

En fait, il serait peu dire qu'à présent Marc est convaincu que Lilly est la fille parfaite pour lui.

Marc voulait convaincre Lilly qu'il avait changé. Il voulait qu'elle l'écoute et comprenne que tout ceci était vrai et qu'il ne s'agissait pas d'une vaine promesse.

Il lui dit qu'il devenait fou sans elle, qu'il souhaitait ne jamais l'avoir trompée et qu'il était prêt à tout pour qu'elle le pardonne, lui fasse confiance et l'aime à nouveau.

Marc savait qu'il ne fallait pas qu'il ait l'air d'être désespéré, pathétique ou en manque, mais il ne savait plus quoi faire ou dire à Lilly pour qu'elle oublie tout. Il savait qu'il lui fallait avoir l'air cool et confiant, mais il était trop désespéré de lui montrer qu'il l'aimait toujours. C'était un vrai dilemme pour lui.

### ***Dépasser Vos Erreurs***

Il est probable que votre propre histoire ait beaucoup en commun avec celle de Marc ou de Luc, voire une combinaison des deux. Vous ne vous en êtes peut-être pas encore rendu compte mais Marc et Luc ont fait beaucoup de très mauvaises erreurs. Ces pauvres garçons ne savaient pas comment faire autrement.

Vous pourrez très bientôt identifier leurs erreurs et les éviter ainsi.

### ***Re-Déclencher l'Attraction d'une Femme Pour Vous***

À présent que vous êtes devenu une rareté dans la vie de votre ex, il est temps de vous mettre au travail. Vous allez vous transformer en homme idéal. Lorsque votre ex découvrira ce changement, c'est elle qui vous suppliera de la reprendre.

Dernièrement, votre relation a été synonyme de stress pour votre copine. Ce qu'il vous faut faire maintenant c'est la libérer de ce stress et vous arranger pour que les choses deviennent à nouveau agréables entre vous.

Par exemple, de nombreux mecs se plaignent auprès de leurs ex du fait que leurs vies

sont devenues tristes depuis qu'elles les ont quittés. C'est une énorme erreur qui ne fait qu'augmenter le stress ressenti par leurs copines. Votre ex compatira probablement un peu, mais, en vérité, elle s'en fout de ce que vous pouvez ressentir depuis qu'elle vous a jeté. En fait, elle pourrait même vous en vouloir de la faire se sentir coupable à ce sujet. L'idée ici c'est de ne pas donner le contrôle de vos émotions à votre ex (ou à aucune autre femme en fait), ou cela finira en désastre. Vous devez prendre le contrôle de vous-même.

Vous allez utiliser pour votre auto-amélioration ce que le gourou de la productivité, Steve Pavlina, appelle la **force irrésistible**. Elle vient de la doctrine Powell en stratégie militaire. Plutôt que de n'engager que les ressources que vous croyez être nécessaires à la réalisation d'une mission, il vous faut sur-engager vos ressources. Vous devez engager tout ce qui vous est possible, dans le but d'obtenir une victoire rapide et massive. Rappelez-vous comment les Etats-Unis ont géré le conflit de la guerre du golfe en 1991. De cette façon, vous évitez une lutte de longue haleine. Bien que votre engagement semble être trop important, étant donné que votre victoire n'en sera que plus rapide, sur le long terme, il ne le semblera plus autant.

Avant la fin de ces trois semaines, vous utiliserez toutes vos forces pour devenir un homme attirant. Votre ex ne pourra alors vous résister.

L'attirance fonctionne à un niveau très primaire chez les femmes. Elle peut SAVOIR que vous êtes l'homme qui convient pour elle en toute logique. (Vous êtes un homme responsable, adulte, vous feriez un bon mari et un bon père.) Mais il est également nécessaire qu'elle RESSENTE cette attraction envers vous à un niveau instinctif. C'est pour cela qu'il est important que vous deveniez un homme attirant, ainsi, lorsque vous reprendrez contact avec elle au 21<sup>e</sup> jour, elle sera attirée vers vous comme un aimant.

Avant que je ne passe aux détails, laissez-moi vous dire une chose. Vous ne pouvez en aucun cas utiliser l'excuse d'un "manque de temps". Vous n'avez que peu d'effort à faire pour devenir plus attirant. Vous voulez récupérer cette fille oui ou non? Il est alors temps de sur-engager vos forces dans la bataille et d'utiliser cette force irrésistible pour accomplir votre mission.

## **Chapitre 4: L'Ironie: Pour Récupérer votre Copine, Oubliez-la... Pour le Moment**

Il est temps de "passer à autre chose" dans votre esprit. Ironiquement, c'est en l'oubliant que vous l'attirez vers vous. Vous serez étonné de voir à quel point cela fonctionne. Je vais vous demander maintenant de réaliser une série d'exercices, à la fin de ceux-ci l'emprise qu'elle a sur vous aura été significativement réduite.

### ***Utiliser "L'Effet de Contraste" pour oublier votre ex***

Un professeur de psychologie d'université a découvert que l'on peut significativement affaiblir les sentiments d'un homme pour sa partenaire et le faisant regarder des photos de belles femmes. Le phénomène psychologique qui explique cela s'appelle l'Effet de Contraste. Si votre esprit réalise la possibilité qu'il existe d'autres femmes, alors celle qui partage votre vie à l'heure actuelle paraîtra moins désirable. Tout à coup, vous comprendrez qu'il existe toutes sortes de meilleures alternatives pour vous. Vous serez moins attiré par la copine que vous avez.

Achetez-vous des magazines avec des photos de jolies filles. Par exemple FHM ou Playboy. Consacrez l'heure suivante à étudier avec soin les images de ces magazines. Concentrez-vous sur les images et ignorez les textes. Remarquez chaque détail concernant leurs magnifiques mannequins. Imaginez ce que cela serait de sortir avec l'une d'elles ou de lui faire l'amour. Plus le temps passera, plus vous comprendrez qu'il existe d'autres possibilités que votre ex.

Pendant les trois prochaines semaines, il vous faudra faire l'exercice de l'Effet de Contraste à chaque fois que vous vous languirez de votre ex.

### ***Changer votre opinion d'elle***

Prenez un papier et un stylo et faites une liste des choses que vous n'aimez PAS à son sujet. Essayez de trouver au moins 20 choses. Par exemple, fait-elle du bruit en mangeant? Voulait-elle vous faire dépenser beaucoup d'argent (et vous faisait vous sentir coupable lorsque vous ne le faisiez pas)? Est-ce qu'elle oubliait parfois de mettre du déodorant? A-t-elle mauvais caractère? Se moquait-elle de vous?

Gardez cette liste, pliez la feuille et gardez-la dans votre poche. À chaque fois qu'elle vous manquera, sortez la liste et lisez la. Très vite vous réaliserez que l'image idéalisée que vous avez d'elle n'est pas la bonne.

Et au fait, si elle a rompu avec vous pour une mauvaise raison, êtes-vous **sûr** de vouloir la

recupérer? Laissez-moi vous donner l'exemple d'une de mes connaissances. Il est flic et avait reçu une balle dans le fémur (l'os de la cuisse). C'est un os gigantesque, et si vous avez la malchance de vous le briser, il vous faudra passer par des mois d'inactivité et de rééducation.

Devinez quoi? Sa copine lui a dit "qu'elle ne pourrait pas le supporter" et a rompu avec lui. Il avait le cœur brisé, mais pourquoi? Si cette femme ne peut pas supporter l'idée de la fragilité humaine, alors pourquoi vouloir être avec elle? Lorsque vous serez devenu un mâle dominant attirant, vous aurez beaucoup d'options en plus de votre copine, gardez ceci à l'esprit.

## ***Se Débarrasser du Pouvoir qu'Elle a Sur Vous***

La plus grande différence qu'il existe entre les hommes qui ont du succès avec les femmes et ceux qui n'en ont pas, c'est qu'avec ceux qui n'ont pas de succès, ce sont les femmes qui ont le pouvoir en matière de sexualité.

Qu'est-ce que cela veut dire? Ça veut dire, franchement, que le vagin de votre copine détient un pouvoir sur vous. Et elle le sait bien.

Vous vous débarrasserez de ce pouvoir sur vous en comprenant que ça n'est pas parce qu'une femme a un vagin qu'elle a droit à des privilèges particuliers. Elle est humaine, comme vous, elle n'est pas une créature magique qui vous est supérieure. Une fois que vous pourrez lui démontrer qu'elle n'a plus de pouvoir sur vous, vous deviendrez à ses yeux un de ces mâles dominants vers lesquels elle est attirée instinctivement. Je vais bientôt vous expliquer comment procéder.

## ***Être Moins Accessible, Être un Plus Grand Défi***

Une très bonne école ici peut être de parler avec les meilleures amies de votre ex pour découvrir comment elle était dans les premiers temps de votre relation. La plupart du temps elles vous diront qu'elle était obsédée par les moyens à employer pour que vous lui apparteniez définitivement.

Par exemple, elle était obsédée par la moindre de vos tournures de phrases, elle aurait pu parler pendant trois heures au téléphone avec elles du fait que vous lui ayez dit que vous "l'adoriez". "Qu'a-t-il voulu dire?"

Vous étiez un défi pour elle. Vous aviez une grande valeur et elle était attirée par vous d'une manière irrésistible.

Se pourrait-il qu'avec le temps, vous soyez devenu de moins en moins un défi pour elle? Se pourrait-il, que maintenant, vous représentiez le niveau zéro du défi pour elle? Et qu'elle sait que si elle vous veut, elle n'a qu'à le dire pour que vous vous retrouviez à ses

pieds dans la minute?

Je vais être un peu cru ici, pour redevenir un défi pour cette fille, vous devez lui montrer que sa chatte n'a plus aucun contrôle sur vous. Pensez à ce que cela fait lorsque vous la harcelez de coups de téléphone, de lettres, de mails, de textos. Pensez à ce que cela fait lorsque vous continuez à le faire (comme beaucoup d'hommes le font) alors qu'elle vous a demandé d'arrêter. Vous lui indiquez que vous êtes un mec de faible valeur sans autre option sexuelle qu'elle.

Elle ne vous respectera que lorsque vous vous serez débarrassé du pouvoir que détient sa chatte sur vous. Heureusement, c'est précisément ce que vous êtes en train de faire en ayant coupé tout contact avec elle.

Il vous faut respecter à 100% cette coupure de communication. Ne soyez pas "gentil" avec elle, ça lui assurerait qu'elle a toujours un pouvoir sur vous et lui confirmerait qu'elle a eu raison de rompre avec vous. (Elle aurait l'impression de faire ça en douceur, ce qui l'empêcherait de se sentir coupable.)

Il vous faut cependant lui laisser les affaires que vous aviez chez elle. Il est probable que vous ayez tout deux des affaires chez l'autre à ce moment-là. Il est aussi possible qu'elle vous doive de l'argent, elle demandera sûrement à un ami commun de vous demander si vous voulez qu'elle vous le rende.

La bonne réponse ici est, "non, pas tout de suite." Le but ici est que vous soyez tous les deux coincés avec les affaires de l'autre, ce qui assurera une communication future. Vous ne voulez PAS qu'elle puisse "clôturer" vos comptes.

Pour les 3 semaines à venir, il vous faut totalement accepter le fait que vous êtes à présent un homme indépendant. Il vous faut apprendre de ce qui vous est arrivé avec votre ex-copine. C'est une opportunité en or de changer votre vie.

## ***Affirmer votre indépendance***

Accrochez-vous à votre siège maintenant car je vais vous révéler ma tactique N°1, celle qui m'a permis de me construire une confiance en moi inébranlable et m'a amené énormément de succès avec les femmes. Cette tactique est celle des affirmations.

Une étude récemment conduite par des neurologistes a démontré l'efficacité de cette technique. Il a été prouvé que des affirmations positives, répétées à l'envie, peuvent complètement reprogrammer votre cerveau et le forcer à les accepter en tant que faits. Il est donc virtuellement impossible, si vous la réalisez correctement, que cette technique ne fonctionne pas.

Que sont ces affirmations et comment les utiliser? Une affirmation, c'est précisément ce que je viens de dire: Une phrase positive comme, "C'est génial d'être un mâle dominant",



que vous vous répétez encore et encore à vous-même. Lorsque vous serez en train de vous dire cette affirmation dans votre tête (ou à voix haute lorsque vous serez seul), il vous faudra également la visualiser comme étant vraie et en ressentir les effets.

Est-ce que vous comprenez où je veux en venir? Laissez-moi vous illustrer tout ceci d'un exemple. Lorsque vous vous dites "C'est génial d'être un mâle dominant," vous vous imaginez en mâle dominant. Vous ressentez ce que ça fait d'être un homme qui plait aux femmes.

Lorsque je travaillais à ma propre auto-amélioration, il a fallu que je devienne extrême en ce qui concernait mes affirmations. Je me les répétais pendant plusieurs heures par jour – lorsque je conduisais, que j'étais dans un magasin, avec une fille, etc. Ça fonctionne d'une manière presque miraculeuse. Une de mes affirmations (que j'utilise encore) était "J'ai des femmes en abondance dans ma vie." Une fois que j'ai totalement eu accepté cette idée d'abondance, il devint impossible pour une femme de me blesser en me rejetant.

Il me faut donc absolument vous recommander cette technique des affirmations si vous voulez faire vôtre l'état d'esprit d'un homme de grande valeur qui plait tant aux femmes. Étant donné que votre esprit résistera aux changements, la clé de cette technique est la répétition. (La bonne nouvelle ici c'est qu'une fois que vous aurez enclenché ce changement, votre esprit résistera à tout retour en arrière vers votre ancien Vous.)

Pour vous débarrasser du pouvoir que détient votre ex sur vous, je vous recommande d'utiliser les affirmations suivantes au long des 3 prochaines semaines:

Semaine 1: "Je n'ai plus à me préoccuper de [votre ex] à partir de maintenant."

Semaine 2: "Je n'ai pas à me préoccuper de ce que les femmes pensent de moi."

Semaine 3: "Je suis le seul à décider de ma vie."

### ***Arrêter de croire le dangereux mythe de "Elle est la seule pour moi"***

Je veux que vous imaginiez une femme, qui ne soit **pas** votre ex. Elle doit être la rivale de votre ex. Cette femme veut sortir avec vous et que vous rejetiez votre ex.

**Question<sup>1</sup>:** Tout en visualisant la rivale de votre ex je veux que vous la décriviez. De quoi a-t-elle l'air? Comment sont ses cheveux? Sa peau? Son sourire? Sa personnalité? Qu'est-ce qui fait qu'elle est si cool? Que vous fait-elle pour que vous la trouviez si géniale? Qu'est ce qui vous intrigue chez elle?

Vous savez ce qui est bizarre? Cette fameuse rivale pourrait être en ce moment même au coin de la rue, tout à côté de vous. Gardez ça en tête.

**Question:** Maintenant que vous pouvez la visualiser et que vous vous êtes rendu compte qu'elle est mieux pour vous que votre ex, comment cela a-t-il modifié votre perception des

---

1 Écrivez à part sur une feuille de papier toutes les réponses aux diverses questions que je vous poserai tout au long de ce manuel.

choses?

**Question:** Maintenant que vous sentez l'emprise de votre ex se desserrer, comment vous sentez-vous?

### ***Votre Ex Est Spéciale, Mais...***

Il y a des tonnes d'autres femmes dehors qui sont tout aussi spéciales qu'elle. Croyez-moi, il n'y a rien que vous puissiez aimer chez votre ex que vous ne pourriez retrouver chez une autre femme, rien.

Alors, rappelez-vous constamment qu'il y a d'autres femmes dans la vie qui sont tout aussi spéciales qu'elle. De cette façon, vous éviterez d'avoir l'air d'être comme un chien avec son maître lorsque vous êtes avec elle. Ceci détruirait l'attraction qu'elle pourrait avoir pour vous.

## **Chapitre 5: Vous Reprendre en Main – Et, Une Fois Encore, Devenir Un Homme Attirant**

Si vous êtes comme la plupart des mecs dans votre situation, vous ne vous êtes jamais senti aussi déprimé que depuis qu'elle vous a quitté. Vous avez sauté des repas parce que vous ne pouviez rien avaler, vous avez passé des journées à glander devant la télé, et vous avez même peut-être pleuré lorsque vous vous retrouviez seul.

Malheureusement, cet état émotionnel dans lequel vous vous êtes mis est très peu attirant pour votre ex. Vos chances de la récupérer sont tombées à zéro.

Pensez-y pendant une minute... Elle est devenu "Le Prix" dans votre esprit. C'est exactement le contraire de ce que vous voulez, car vous voulez que ça soit elle qui vous coure après. Si c'est vous qui la poursuivez, elle ressentira cela comme une pression et vous rejettera de plus en plus.

Il vous faut vous reprendre en main et regagner confiance. Il n'y a que comme ça que vous pourrez la reconquérir.

### ***Apprendre à Vous Aimer à Nouveau***

Prenez une feuille de papier et faites une liste de 20 choses que vous aimez chez vous. C'est important de le faire car il vous est trop facile de vous dénigrer à l'heure actuelle. Il vous faut regagner confiance en raisonnant de manière logique sur les choses qui font que vous êtes quelqu'un de bien.

Lisez cette liste à l'envie pendant les prochaines semaines.

### ***Arrêter d'Être Dominé***

Il est temps de briser le moule dans lequel votre ex veut vous mettre aujourd'hui. Que veut-elle? Étant donné qu'elle a rompu avec vous, elle veut que vous vous sentiez perdu et seul. De cette façon, vous, le mâle dominé, faible, devenez complètement inattirant à ses yeux et elle peut alors recommencer sa vie sans vous sans culpabiliser.

Mais voici l'idée: Si vous n'êtes **pas** perdu sans elle, alors votre ex, n'ayant pas la confirmation de savoir qu'elle vous contrôle toujours, commencera à, elle, se sentir perdue sans vous.

## ***Remettre de l'Ordre Dans Votre Vie***

Il est maintenant temps d'éliminer votre déprime et de ne plus être en demande.

La première chose à faire est de commencer à faire du sport, si vous en êtes médicalement capable. Il a été prouvé que le sport aide à réduire les symptômes de la dépression grâce à:

1. La production d'endorphines (molécules qui vous rendent joyeux) dans votre cerveau.
2. L'augmentation de l'afflux de sang vers votre cerveau.
3. La réduction de la production de Cortisol (hormone liée au stress).
4. L'amélioration de la qualité de votre sommeil.
5. Le simple fait que cela vous fera sortir de chez vous et vous distraira de votre situation.

Il a également été prouvé que de faire de l'exercice vous rendra plus intelligent et plus confiant. Ce sont deux avantages indéniables en termes de séduction.

Je sais que lorsque l'on est déprimé, faire du sport est la dernière chose que l'on a en tête, mais rappelez-vous: Force irrésistible. L'exercice physique n'est pas facile et ne le sera jamais, mais vous n'avez d'autre choix que de sortir de chez vous et vous y mettre. Je vous expliquerai plus spécifiquement quels exercices réaliser plus tard, lorsque je vous parlerai des Déclencheurs de l'Attraction.

La chose suivante à réaliser est de reconstruire votre réseau social. Je dis bien **reconstruire** car la plupart des hommes font l'erreur d'abandonner leurs anciens réseaux lorsqu'ils vivent une relation avec une femme. Vous avez besoin d'avoir des amis pour les 3 raisons suivantes:

1. Un homme avec des amis est plus attirant pour les femmes.
2. Vos amis vous fourniront le soutien émotionnel dont vous avez besoin. De nombreux hommes font l'erreur de vouloir obtenir ce soutien émotionnel de leurs ex, cela détruit toute l'attrance qu'elles ont pour eux, c'est une énorme erreur. C'est votre boulot de lui donner le soutien émotionnel dont elle a besoin, jamais (ou presque) le contraire. Si vous voulez en voir un bon exemple, vous pouvez regarder un James Bond des années 60 avec Sean Connery, Bond ne laisse jamais paraître ses émotions en présence d'une femme. Lorsqu'une femme est émue, il représente le calme au milieu de la tempête.
3. Vous aurez une vie en dehors de votre copine.

Tout comme pour l'exercice physique, j'expliquerai comment le fait de reconstruire votre cercle social rentre dans ce que j'appelle les Déclencheurs de l'Attraction. (Être populaire est un des Déclencheurs.)

La troisième chose que vous pouvez faire pour reprendre votre vie en main est de commencer un nouveau hobby. Vos options en la matière sont illimitées:

- Prendre un cours. Les cours de cuisine sont super car beaucoup de femmes en prennent, et en plus, lorsque vous reverrez votre ex pendant la 4<sup>e</sup> semaine, lui préparer un repas sera un excellent moyen de vous retrouver seuls tous les deux.
- Faire du volontariat. Plus vous serez quelqu'un de passionné, plus vous plairez aux femmes.
- Prendre part à un club de votre quartier. C'est encore mieux si c'est le genre de hobby qui plait aux femmes. Par exemple, si vous aimez les jeux de société, peu de femme pratiquent les échecs, mais elles sont très nombreuses à jouer aux scrabble, il vaudra donc mieux choisir la 2<sup>e</sup> option.
- La danse. Les femmes adorent danser, il est très simple d'apprendre la plupart des danses de salon (un autre environnement où vous serez entouré de femmes).
- Le yoga. Cela améliorera votre maintien et réduira votre stress. En bonus, vous serez un des seuls hommes dans une pièce remplie de jolies filles.
- La musique.
- Pratiquer un sport.

Quatrièmement, il vous faut vous impliquer totalement dans votre travail. (Professionnel ou scolaire.) Le fait de progresser et de remplir des objectifs améliorera significativement votre confiance en vous. lorsque vous stagnez, le résultat est exactement l'inverse.

## Chapitre 6: Résoudre le Problème Suivant: Découvrir Pourquoi Vous lui Avez Plu au Départ

Résoudre ce problème est essentiel parce qu'étant donné que vous l'avez déjà séduite par le passé, vous pouvez le refaire. À la fin de ce chapitre, vous saurez exactement ce qui lui a plu chez vous. Vous saurez ainsi ce qu'il vous restera à faire pour la récupérer.

Comme vous le savez, ce que les hommes et les femmes trouvent attirant chez le sexe opposé est très différent. Tout d'abord concentrons-nous sur les mecs, pour que vous puissiez avoir une meilleure perspective en ce qui concerne les femmes.

### ***Ce Que Les Femmes Aiment Chez Les Hommes***

Bonne nouvelle pour la plupart d'entre vous, du point de vue de l'évolution biologique, les femmes ne sont que très peu attirées par le fait que les hommes soient beaux ou jeunes. Ceci vient du fait que les hommes peuvent être féconds jusqu'à n'importe quel âge. (En août 2007, Associated Press a rapporté le cas d'un Indien de 90 ans qui venait d'avoir son 21<sup>e</sup> enfant!) Les femmes ne sont donc pas aussi superficielles que les hommes, d'autres facteurs sont plus importants à leurs yeux.

Je ne veux pas trop approfondir de manière théorique ici car ce manuel se base sur ce qui fonctionne dans le monde réel et qu'il est censé être un guide pratique pour vous, mais en deux mots voici ce qu'il faut retenir: Pendant les 700 000 années qu'ont duré l'évolution humaine, les femmes ont cherché principalement deux choses chez un partenaire:

1. De bons gènes.
2. La capacité de subvenir aux besoins et d'assurer leur protection et celle de leur progéniture.

Nos ancêtres, d'une manière générale, possédaient une de ces qualités ou une combinaison des deux.

Étant donné que les femmes n'ont jamais pu voir de leurs yeux l'ADN de partenaires potentiels et qu'elles n'ont jamais pu savoir non plus s'ils pourraient les protéger en regardant dans une boule de cristal, elles ont évolué en se basant sur des **indicateurs visibles** de deux caractères précédemment cités.

Après deux décennies d'intense recherche et de pratique sur le terrain, j'ai conclu qu'il existait 11 caractéristiques indépendantes que les femmes trouvent attirantes chez un homme.

Je les ai nommés les 11 Déclencheurs de l'Attraction. Pensez à un tamiseur installé sur une

lampe classique, plus vous tournez le bouton plus la lampe brille avec intensité. Le principe est le même avec les femmes et les Déclencheurs de l'Attraction, il vous est possible de gérer l'intensité de leur attirance pour vous. Plus vous en posséderez, plus vous plairez aux femmes, c'est aussi simple que ça.

Ces 11 traits sont génétiquement programmés dans le cerveau de chaque femme, ils démontrent que vous avez de bons gènes et serez capable d'assurer sa protection. Les Voici:

1. **Être un Leader** – lorsque vous parlez, les autres (surtout les autres hommes) écoutent.
2. **La Beauté masculine** – les femmes utilisent les mots "beau" et "sexy" pour vous décrire. Elles vous complimentent sur la façon dont vous vous présentez.
3. **Force et Santé** – Vous êtes en forme.
4. **Confiance** – Vous avez confiance en vous, n'avez peur de personne ni du jugement d'autrui.
5. **Être Heureux et Ne Pas Être en Demande** – Vous ne mettez pas la pression aux femmes et vous n'essayez pas de contrôler leurs comportements.
6. **D'autres Femmes Sont Intéressées Par Vous** – Si une femme est consciente qu'elle est en compétition pour votre affection, votre valeur à ses yeux s'en trouvera augmentée.
7. **Être Populaire** – Vous avez un large réseau de connaissances.
8. **Être Intéressant, Intrigant, Drôle et Captivant** – Vous apportez de la diversité et de l'excitation dans sa vie.
9. **Être Combatif** – Vous pouvez protéger les gens qui vous entourent.
10. **La Faire Rire** – Si une femme rit de ce que vous dites, il est psychologiquement impossible qu'elle ne vous apprécie pas.
11. **Être Dynamique** – Vous êtes ambitieux et avez des passions.

Lorsque vous avez commencé à sortir avec votre ex, il est plus que probable que vous lui avez démontré que vous possédiez un ou plusieurs de ces traits, sinon elle n'aurait jamais été attirée par vous.

**Question:** Lequel (ou lesquels) des Déclencheurs de l'Attraction pourrait expliquer le fait que vous lui avez plu au départ? Je vous parie que vous en aviez au moins deux, et certainement pas tous à la fois. Notez tous ceux qui vous semblent vous correspondre.

## Chapitre 7: Ce qui Fait une Bonne Relation et Pourquoi Vous Avez Merdé

Réfléchir et apprendre de vos erreurs est très important ici car si votre copine est devenue votre ex c'est parce que vous avez merdé à un moment donné. Voici les éléments d'une bonne relation:

1. Vous, l'homme, êtes un mâle confiant et dominant.
2. Vous procurez des émotions positives à votre compagne.
3. Vous avez de bonnes et fréquentes relations sexuelles.
4. Elle a plus besoin de vous que le contraire.

**Question:** Ces quatre conditions sont nécessaires à une bonne relation qui veut durer. Et si elles sont toutes les quatre réunies, une femme ne quittera jamais son compagnon. La question qu'il faut vous poser ici, alors que vous lirez ce chapitre, c'est, laquelle de ces conditions manquait-elle à votre relation?

### *Être un mâle confiant et dominant*

"De nombreuses femmes vous diront qu'une des choses les plus frustrantes dans la vie, c'est que les mâles dominants - du type gorilles chef de meutes - leur apparaissent, de manière assez vexante, comme étant vraiment plus attirants que leurs gentils, attentifs et attentionnés collègues singes."

- India Knight, Journaliste au Sunday Times (Royaume-Uni)

Un livre entier pourrait être écrit sur les moyens d'être un mâle dominant (et, comme je l'ai précédemment dit, j'ai écrit ce livre. Si vous êtes intéressé, vous pouvez aller y jeter un coup d'œil à [\[Link will go here\]](#))

Mais, l'idée ici c'est qu'il est temps pour vous de devenir un homme puissant. Je ne vais pas trop m'enfoncer dans les explications psychologiques ici, mais vous êtes devenu la figure paternelle pour votre copine depuis qu'elle a quitté le foyer de ses parents et que l'influence de son vrai père a graduellement baissé.

Maintenant que vous êtes l'homme de sa vie, tout ce que vous dites a un fort effet sur elle.



Par exemple, en ce qui concerne votre rupture, avez-vous été le premier à la verbaliser? Je vous parie que c'est vous le premier qui avez dit "je ne veux pas rompre" ou "je ne veux pas que ça se termine entre nous."

Ai-je raison?

Je m'en doutais. Voyez-vous, lorsque vous lui avez dit cela, elle a suivi votre avis (même si c'était pour faire exactement le contraire). Étrange mais vrai.

La personnalité et les comportements de votre copine sont le reflet des vôtres, c'est pourquoi il vous faut être un homme stable, fort et d'humeur égale.

Alors, vous devez toujours faire attention à ce que vous dites. Il se pourrait que votre copine reçoive la confirmation de ce qu'elle pensait seulement jusqu'à présent: "Je suis de moins en moins attirée par toi" en fonction de la façon dont vous réagirez. Pensez à ses émotions comme si elles étaient les plantes d'un jardin. Les émotions que vous arroserez vont grandir et s'épanouir. Les émotions négatives et les comportements que vous ignorerez se flétriront et mourront.

Par exemple, il se peut que votre petite amie vous dise quelque chose comme: "Mes amis te détestent tous". Si vous réagissez de manière défensive ou en étant bouleversé, vous deviendrez moins dominant à ses yeux.

Il existe une formule simple pour passer avec succès ce genre de tests:

1. Ne pas prendre au sérieux ce qu'elle vous dit et ne pas y réagir.
2. Rediriger vos émotions vers autre chose.

Pour cet exemple précis, vous pourriez répondre (avec un ton nonchalant, comme si vous aviez mal compris ce qu'elle a dit), "Tes amis ont l'air d'être très sympas" et changer de sujet immédiatement. Il vous faut être en contrôle de la conversation sur un plan émotionnel, ne la laissez pas le prendre.

Par exemple, si vous vous énervez et dites, "Pourquoi tes amis me détestent?", alors vous lui donnez le contrôle de la conversation que vous réagissez trop à ce qu'elle vient de vous dire. Telle une plante que vous arrosez, vous nourririez les mauvais sentiments provenant d'elle, ce qui les ferait grandir. Cela diminuerait son attirance pour vous.

## **Pourquoi les Femmes Aiment les Mâles Dominants**

Comme une amie me l'a expliqué, bien que les femmes aient beaucoup plus d'opportunités aujourd'hui que par le passé, toutes les responsabilités et tensions qui en découlent ont tendance à les épuiser. Ainsi, en ce qui concerne les relations, une femme aimera le fait de s'y sentir détendue et de se laisser aller. Elle aime que vous preniez le contrôle des

décisions, elle ne ressentira ainsi pas de stress dû à ces responsabilités supplémentaires.

Pourtant, la plupart des hommes finissent par être des suiveurs – ce qui cause que une perte d'attraction chez leurs femmes. Soyez confiant, prenez la plupart des décisions, définissez vos propres règles du jeu - et elle vous aimera pour cela.

Il vous faudra certainement prendre en compte son avis et ses suggestions, mais vous avez la responsabilité de prendre les décisions. Vous devez prendre l'initiative dans tout ce que vous faites ensemble. Sortir dans un restaurant et aller voir un film? À vous de décider. Les détails de ce que vous ferez le week-end prochain? À vous de décider. Choisir quel DVD louer? Choisissez quelque chose que vous aimeriez voir.

Si elle n'aime pas votre décision (par exemple, elle n'aime pas le restaurant que vous avez choisi), elle vous le fera savoir. Vous pourrez ensuite choisir autre chose. Ou s'il y a un DVD qu'elle veut voir, prenez-le. L'idée ici est que vous devez être celui qui prendra l'initiative.

(Si vous voulez qu'elle prenne la décision plutôt que d'avoir à toujours tout choisir vous-mêmes, une bonne solution consiste à lui donner deux ou trois options parmi lesquelles choisir.)

Une raison habituelle pour qu'une jeune fille rompe avec son mec, c'est qu'il soit trop un suiveur émotionnellement parlant. Par exemple, il est possible qu'une femme change d'humeur constamment, et qu'elle fasse beaucoup de caprices. Si son mec accède à ses caprices, elle perdra son attirance pour lui. Une femme peut dire ou faire des choses sur la base d'une émotion négative, sur ses sentiments présents, si vous réagissez incorrectement, elle perdra son attirance pour vous.

Bien que l'humeur de votre partenaire change constamment, comme un caméléon qui changerait de couleur, il ne tient qu'à vous de rester calme et stable en toutes circonstances - de sorte que, elle aussi, puisse se sentir calme, stable et en sécurité avec vous.

## **Est-Elle Devenu le Leader de votre Relation?**

Il est fréquent pour les hommes de dire que leur épouse ou petite amie est "le patron." Ce n'est pas une coïncidence si je ne connais absolument aucun gars qui dise ça qui me dise également avoir une bonne relation avec son "patron".

Le problème avec les hommes qui se laissent trop faire est que les femmes finissent par les trouver ennuyeux. Si toute votre vie tourne autour d'elle et que vous avez une relation de type maître/serviteur, comment cela pourrait-il être intéressant pour elle? Les femmes veulent que vous ayez votre propre avis et votre propre personnalité, elles ne veulent pas d'un simple animal de compagnie.

Ayez votre propre vie, avec des objectifs et intérêts propres auxquels vous la laisserez prendre part. C'est à elle d'entrer dans votre monde, pas l'inverse.

Souvenez-vous également que lorsqu'une personne a un pouvoir sur quelque chose, elle l'utilise, et pas toujours de la façon dont vous le voudriez. Cela signifie que si vous donnez les pleins pouvoirs à votre petite amie, votre relation toute entière sera sujette à ses caprices et à ses émotions – et cela ne correspondra pas toujours avec ce que vous voulez. Beaucoup de femmes (en particulier de moins de 30 ans) sont émotionnellement très instables. Est-ce que votre ex-petite amie est comme ça? Dans ce cas, les résultats possibles d'une telle situation peuvent être de connaître beaucoup de disputes, de vous voir priver de relation sexuelle et même qu'elle vous trompe

Votre copine veut que vous soyez le roc de stabilité de sa vie. Cela signifie que vous ne pouvez pas dépendre d'elle pour vous aider. Vous êtes seul responsable de votre stabilité émotionnelle et de votre bonheur. Vous êtes seul responsable de l'amélioration de votre vie. Vous devez être seul responsable du paiement de vos factures et de votre progression dans la société. Vous, et vous seul, pouvez mettre de l'ordre dans votre vie. Être un homme est une énorme responsabilité.

Votre amie vous a quitté parce que vous n'étiez pas en mesure de répondre à cette responsabilité. Cependant, vous le serez très bientôt.

### ***Êtes-Vous Responsable de l'Échec de Cette Relation car Vous ne Respectiez pas ni ne Vous Souciez de votre Copine.***

Un nombre étonnamment important d'hommes foirent à cet endroit et ne réalisent à quel point ils tiennent à leurs copines qu'une fois qu'ils se sont fait jeter.

Il vous faut trouver un équilibre entre le fait de ne pas être trop en demande et le fait de ne pas être un connard si vous voulez que cette relation ait une chance de s'inscrire dans la durée.

En tant que mâle dominant, vous devez respecter et vous soucier de chaque personne que vous acceptez dans votre vie. Vous récompensez le fait qu'ils soient bons avec vous en étant bon avec eux. C'est de cette façon que vous leur donnerez envie de rester à vos côtés.

Permettez-moi d'illustrer cela en vous racontant ce qui est arrivé à l'un de mes lecteurs. "Jim" a été dans une relation pendant 2 ans et demi, il était très proche de sa copine. Un jour qu'il était au téléphone avec elle, elle lui demandait s'ils passeraient la nuit ensemble.

Jim a répondu qu'il "était vraiment fatigué et qu'il voulait simplement rentrer à la maison et dormir car il devait d'abord aller chercher sa petite sœur chez une amie à 23h." A ce stade, il lui avait simplement dit la vérité. Ils se sont dit bonsoir et à 23h Jim partit chercher sa sœur.

Ensuite, sur le chemin de la maison, une chose curieuse s'est produite. Jim ne s'est plus senti fatigué. Il a ensuite reçu un appel de son cousin qui lui proposait d'aller dans un casino. Ils sont donc partis au casino et en boîte de nuit ensuite.

Le lendemain lorsque sa petite amie lui demanda comment s'était passée sa soirée, Jim choisit de se montrer irrespectueux et de lui mentir (au lieu de lui dire la vérité et de ne pas en faire toute une histoire, ce qui aurait évité ce qui a suivi), il lui dit être resté à la maison.

Le problème était que l'une des amies de sa copine avait vu Jim au casino! Avant que Jim ne puisse réagir, il s'était fait largué.

### ***Avez-vous refusé de faire des excuses alors que vous aviez merdé?***

Il est possible de comparer des excuses à de la glace – c'est génial une fois de temps en temps lorsque vous en avez vraiment besoin (ou envie), mais cela peut se révéler désastreux si vous en abusez.

Une des caractéristique classique du mâle dominé est de présenter trop souvent ses excuses. Si vous vous excusez alors que cela n'est pas nécessaire, cela diminuera votre valeur pour l'autre personne.

Cependant, lorsque vous avez vraiment fait quelque chose de mal, le fait de vous excuser de donne pas l'impression que vous rampez ou suppliez. En fait, c'est absolument le contraire. Vous lui dites simplement ainsi que vous savez désormais que vous vous êtes mal comporté, que vous avez appris de votre erreur et que vous allez corriger votre comportement à partir de maintenant. Seul un homme qui a confiance en lui peut abandonner son ego et faire cela. Et le résultat net avec votre femme est un succès colossal - non seulement va-t-elle vous pardonner (parce que les femmes ont tendance à être très indulgentes), mais en général, cela l'encouragera même à s'ouvrir d'avantage à vous et à ne pas cacher ses sentiments.

Et au fait, quand une femme dit: "C'est d'accord" après que vous ayez présenté des excuses, acceptez-le! Beaucoup d'hommes font l'erreur de continuer à ramper et à s'excuser. La meilleure formule à utiliser est la suivante:

1. Dites que vous êtes désolé.
2. Dire précisément comment vous allez à corriger votre comportement à l'avenir.
3. Une fois que votre femme accepte vos excuses, récompensez-la en lui disant à quel point elle compte pour vous et prenez-la dans vos bras.

4. Laissez complètement tomber ce sujet et n'en parlez plus. Concentrez-vous plutôt sur l'avenir.

Même s'il vous faut être un mâle dominant pour continuellement renouveler l'attrance d'une femme pour vous, vous ne devez pas vous méprendre sur ce qu'être un mâle dominant veut dire. Une femme doit avoir un sentiment de sécurité et d'intimité avec vous si vous voulez que votre relation tienne la distance. Donc, si vous avez foiré quelque part avec votre ex avant qu'elle ne vous jette, votre meilleure chance d'obtenir son retour sera de lui faire de véritables excuses par rapport à ceci.

### ***Avez-vous perdu votre calme?***

En tant qu'homme, votre souci est de n'être ni trop mou, ni de vous énerver à tout bout de champ. Il s'agit d'un problème que beaucoup de mecs un peu cons rencontrent: ils finissent par devenir verbalement (et malheureusement parfois physiquement) abusifs, ce qui amène leurs petites amies à les fuir à un moment donné.

Si vous partez dans un accès de rage, cela voudrait dire que vous avez perdu le contrôle de vos émotions, tout comme si vous vous mettiez à pleurer comme un gamin pour obtenir le soutien émotionnel de votre compagne.

Se sont en fait les deux faces d'une même médaille, lorsque vous vous mettez en colère (surtout lorsque vous n'avez pas une bonne raison de le faire), cela vient en fait du même sentiment d'insécurité qui pourrait vous faire parfois pleurnicher.

Les accès de colères ont un problème supplémentaire cependant, ils déclenchent des sentiments de peur chez votre petite amie. C'est la pire chose que vous puissiez faire à une femme car son besoin émotionnel le plus important est de se sentir en sécurité. N'oubliez pas que les hommes sont, en moyenne, plus grands et plus forts physiquement que les femmes. Chaque femme ressent ce problème d'insécurité à un niveau très profond. Donc, si vous explosez et devenez menaçant pour votre femme, cela déclenchera dans son cerveau une réaction qui la fera vous fuir – ce qui est certainement la dernière chose que vous voulez.

N'oubliez pas, vos émotions sont le résultat de vos pensées. Vous ne vous fâchez que lorsque vous pensez à des choses qui vous mettent en colère. Donc, pour éviter de perdre votre calme, changez de pensées.

Vous devriez également faire attention à l'erreur classique qui consiste à devenir grincheux. Bien que vous soyez humain et qu'il vous arrivera donc à l'occasion de ressentir cette émotion, évitez d'en faire votre émotion par défaut. Vous connaîtrez de beaucoup plus grands succès avec les femmes (et votre ex-copine) si vous êtes joyeux et détendu par défaut.

## ***Et Lorsque C'est Elle qui Commence une Dispute?***

Avez-vous jamais entendu l'expression "Ne pas jeter de l'huile sur le feu"? Si vous mordez à l'hameçon lorsque votre petite amie cherche la bagarre, vous n'arrangez rien, bien au contraire. Vous jetez de l'huile sur le feu de ses émotions négatives.

Une solution bien plus efficace dans ce cas de figure, consiste à la punir de son mauvais comportement en ne lui prêtant plus attention et en quittant les lieux. Allez faire un tour, retrouvez un ami, etc.

J'ai une question pour vous. Est-ce qu'une vie pleine de disputes est vraiment ce que vous voulez? Si vous êtes comme la plupart des mecs, la réponse est: "Putain, non!"

Alors écoutez-moi. Chaque fois qu'une fille vous dérange, cela veut dire que vous l'avez laissée affecter votre réalité. Au lieu de cela, lorsqu'une fille cherche à démarrer une dispute, il vous suffit de lui montrer que vous trouvez ça idiot et pas sérieux.

Cela vous surprendra peut-être, mais gardez à l'esprit que, parfois, lorsqu'une femme commence une dispute, cela veut dire qu'elle a envie de sexe. Les femmes, étant privées de possibilités pour exprimer leurs désirs sexuels (car des étiquettes comme " salope " sont socialement inacceptables pour une femme) seront parfois réduites à sublimer leurs désirs en provoquant des disputes.

## ***L'Avez-Vous Trop Traitée comme Étant une Délicate Créature?***

De nombreuses attitudes paternalistes persistent à l'égard des femmes, on les voit comme étant de faibles créatures, ayant un cœur pur et n'aimant pas le sexe. Mais comme les hommes qui sont couronnés de succès avec les femmes vous le diront, cela ne pourrait être plus loin de la vérité. Si vous avez ce genre d'attitudes paternalistes, le résultat en sera simplement que vous vous verrez refuser d'avoir des relations sexuelles et que vous deviendrez frustré de ce manque de compagnie féminine. Mae West dit dans le film de 1940 ***My Little Chickadee***:

"Chaque homme que je rencontre veut me protéger, je ne comprends pas d'où ça vient."

En tant qu'homme stable et solide, les émotions de votre petite amie auront tendance à converger dans le sens des vôtres. Toutefois, son humeur *fluctuera*, comme je suis sûr que vous ne le savez que trop bien!

Étant donné que votre copine est une adulte, tout comme vous, vous ne pouvez pas être responsable de ses humeurs. Prenez l'habitude de penser qu'elle est grande et qu'elle peut prendre soin d'elle. Elle n'est pas une figurine de verre délicate qui doit être surveillée en permanence.

Laissez-la parfois donner libre cours à ses émotions, tout en demeurant le roc de stabilité de sa vie.

### ***Avez-vous diminué votre propre valeur en payant pour tout?***

Vous avez remarqué ce qui ne faisait pas partie des 11 Déclencheurs de l'Attraction? Vous avez deviné – de payer pour tout. Alors que les femmes sont souvent attirées par de riches hommes, ce n'est pas l'argent en soi qu'elles sont attirées. C'est par le style de vie qu'offrent les hommes riches, ainsi que par leur confiance et leur dynamisme.

Pour comprendre pourquoi il n'est pas bon de payer pour tout, regardez la façon dont opèrent les psys . La raison pour laquelle les psychiatres ne travaillent pas gratuitement (outre que le fait qu'ils aiment l'argent) c'est tout simplement que vous ne prendriez pas au sérieux votre traitement, à moins que vous n'ayez engagement financier. C'est un fait fondamental de la nature humaine. Et ce même fait de la nature humaine s'applique à votre petite amie. Si elle fait un engagement financier dans votre relation, elle la prendra plus au sérieux.

Permettez-moi de vous donner un exemple réel avec ce qui est arrivé à l'un de mes amis. Il voulait emmener sa petite amie en vacances à Venise et m'a demandé quelques conseils. Il s'est avéré qu'elle voulait contribuer à la moitié de la caution pour l'appartement qu'ils louaient, et il a été troublé à ce sujet. Il partait du principe paternaliste qu'il devait payer pour tout.

Toutefois, je lui ai dit de lui laisser payer sa part, étant donné que cela lui permettrait d'accroître son engagement dans leur relation. Il a suivi mes conseils, et cela a fonctionné. Ils sont maintenant plus heureux que jamais et il pense même à l'épouser.

Si votre revenu est élevé et que celui de votre petite amie est faible, il n'y a rien de mal à ce que vous payiez la plupart des choses. Mais il est également bon de laisser votre copine payer de temps en temps, pour vos consommations dans un bar par exemple. Il lui faut payer suffisamment pour se sentir impliquée psychologiquement dans votre relation.

Voici une manière de "dominant" de payer que vous pouvez employer de temps en temps. Dans un café, donnez-lui de l'argent et demandez-lui d'aller régler l'addition au comptoir. Cela fonctionne également dans des situations de groupes. Vous pouvez donner de l'argent à un autre mec pour qu'il aille régler les consommations de tout le monde au comptoir, cela vous donne le statut de dominant.

En conclusion, en ce qui concerne l'idée de payer pour tout, c'est que cela ne vous rend pas plus masculin. Vous devenez un outil et un dupe aux yeux de votre copine. Elle ne vous respectera pas, et vous vous verrez priver de sexe et culpabiliser à cause de votre argent.

D'autre part, lorsque vous payez, faites-le parce que vous êtes généreux. Ne vous

attendez pas à quelque chose en retour. Ne la faites pas se sentir mal du fait que vous payez et pas elle.

### ***L'Avez-Vous Forcée à Devenir votre Mère de Substitution?***

Ne faites pas l'erreur de penser que le fait d'avoir quelqu'un qui prenne soin de vous veuille dire que cette personne doit organiser votre vie. C'était le boulot de vos parents et à présent c'est le vôtre. Votre copine veut vous aider, mais elle ne doit pas se transformer en décisionnaire de tout ce qui vous concerne.

Parfois, une femme rompra avec son mec car il l'aura forcée à devenir son psy ou sa mère de substitution.

Il se peut que vous ayez un problème de comportement auto-destructif, et c'est pour cela qu'elle a rompu. Cela représentait trop de pression pour elle.

Cela signifie que si vous avez un problème de prise de drogue ou de consommation excessive d'alcool, il est temps de sévèrement ralentir, voire d'arrêter. Si vous êtes au chômage, trouvez un emploi ou démarrez votre entreprise. Un mâle dominant est en mesure de prendre soin de lui-même.

### ***Avez-vous dit "Je t'aime" vraiment trop tôt?***

C'est une triste histoire que j'entends beaucoup trop souvent. Voici un extrait d'un récent email que j'ai reçu. Je ne l'ai pas modifié, j'ai simplement mis en gras les passages importants:

J'ai commencé à fréquenter une fille au mois d'août. Notre amitié devenait chaque jour un peu plus forte.

Une nuit, **je lui ai dit que je l'aimais.**

Trois jours plus tard, le 22 décembre, elle est venue me voir et m'a dit qu'elle ne voulait pas attendre et me donner mon cadeau de Noël tout de suite, mais qu'elle ne voulait pas que je lui donne le mien.

Elle avait un regard triste dès l'instant où elle était arrivée. Je lui ai demandé si elle allait bien.

Elle m'a répondu qu'elle appréciait tout chez moi, mais qu'elle ne m'aimait pas.

J'ai dit OK.



Elle a continué en disant: " Je suis vraiment désolé parce que je veux épouser quelqu'un qui sera exactement comme toi, mais je **ne peux pas continuer à sortir avec toi.**"

Dire "Je t'aime" trop tôt est une erreur très courante. En général, il ne vous faut pas le dire à une femme avant d'être sûr à 100% qu'elle vous répondra "Je t'aime aussi" en le pensant vraiment.

Maintenant, vous vous demandez probablement, comment pouvez-vous être sûr à 100%? Beaucoup d'hommes me posent cette question. Je leur réponds toujours que s'ils se posent la question, cela veut dire qu'ils ne sont pas sûrs à 100%.

Beaucoup de gars se font jeter car ils ne respectent pas cette règle de ne pas dire "je t'aime" trop tôt. Si c'est ce qui vous est arrivé, vous n'êtes définitivement pas le seul dans ce cas.

Le mot "aime" doit être mis en place très très lentement. Après être sortis ensemble pendant six mois, vous pouvez dire "je t'adore". C'est une phrase sans risque qui ne lui mettra pas la pression. Elle n'aura aucun problème à vous répondre qu'elle vous adore aussi.

Puis, quelques mois plus tard, lorsque vous êtes sûr qu'elle vous répondra "Je t'aime aussi", vous pourrez la récompenser un soir en lui disant que vous l'aimez.

### ***Ses Déclarations, Décodées***

"Je ne suis pas prête pour une relation."

"Je ne suis pas prête à m'engager."

"J'ai besoin de plus de temps."

"J'ai besoin d'espace."

"Ce n'est pas ta faute, c'est moi."

"J'ai besoin de me trouver."

"Je ne ressens pas la même chose qu'au début."

"J'ai l'impression que tout ce qui t'intéresse c'est le sexe."

"Il y a trop de choses qui se passent dans ma vie en ce moment."

Lorsque votre ex vous dit ce genre choses, ce qu'elle est vraiment vous dire, c'est que vous êtes devenu un fardeau, et qu'elle ne se sent plus attirée par vous. Vous avez merdé à un endroit et ne déclenchez plus l'attraction chez elle. Ne le prenez pas personnellement – ce sont des réactions automatiques de sa part, tout comme vous ne vous sentiriez automatiquement plus attiré par elle si elle se transformait tout à coup en vieille sorcière.

En vous donnant l'une des raisons ci-dessus, elle rationalise le fait qu'elle veut éviter de vous blesser. (Elle a tort, bien sûr, mais c'est tout de même son raisonnement.)

Donc, tout ce qu'il vous faut faire, plutôt que d'être obsédé par l'absurde raison qu'elle vous a donnée, c'est d'avoir recours aux 11 Déclencheurs de l'Attraction et de l'attirer à nouveau. Cela fonctionne aussi bien que d'appuyer sur un interrupteur pour allumer la lumière.

Par ailleurs, lorsque vous le recontacterez au 21<sup>e</sup> jour, si elle continue à vous donner ses raisons, le mieux à faire est de lui répondre, "C'est vrai, je comprends bien que tu as des problèmes, mais je ne veux pas te juger." Il se peut qu'elle rie en entendant cela (Déclencheur N°10), et en plus, cela démontrera votre confiance (Déclencheur N°4).

Et puis, à partir de là, continuez la conversation, sans être aucunement troublé par ces déclarations.

## **Chapitre 8: Devenir un Homme Attirant pour irrésistiblement Attirer votre Ex Jusqu'à Vous**

Avant d'aller plus loin, permettez-moi d'expliquer ce qui va se passer en vous demandant de jeter un œil à une image qui a déjà été vue un million de fois sur Internet:

<http://tinyurl.com/377djt>

Imaginez si votre petite amie ressemblait à la fille de gauche, et si un jour, après quelques semaines, elle ressemblait à celle de droite. Comment vous sentiriez-vous? C'est vrai - vous seriez tout à fait abasourdi.

Les femmes ont l'avantage de pouvoir rapidement et massivement améliorer leur attractivité en améliorant simplement leur apparence superficielle – c'est-à-dire, en mettant du maquillage, en se coiffant et en s'habillant de manière sexy. (En passant, vous seriez étonné du nombre de jolies filles que vous voyez en boîtes de nuits et qui se révèlent être tout à fait quelconques sans maquillage.

Nous, les gars, ne sommes pas en mesure de faire de même. Toutefois, vous pouvez activer les Déclencheurs de l'Attraction avec votre ex-petite amie de sorte que, lorsque vous reprendrez contact avec elle après trois semaines, elle soit tout aussi étonnée que si vous étiez un boudin qui se soit transformé en canon.

### ***Lui Donner des Émotions Positives***

Je suis sûr que vous savez déjà que de nombreuses femmes sont très émotionnelles, ceci est principalement dû au conditionnement sociétal qu'elles ont dû endurer depuis l'enfance. Toutefois, voici probablement quelque chose que vous ne saviez pas; tant que vous êtes dans une position dominante dans la relation, les émotions de votre copine seront le reflet des vôtres. Si vous êtes détendu, elle le sera aussi.

Beaucoup de femmes, en particulier celles qui sont le moins mûres, ont des humeurs qui peuvent se révéler très instables, tel un bateau en mer, elles en changeront constamment en fonction des forces extérieures qui feront pression.

Par ailleurs, si votre copine vous a dit quelque chose comme "Je ne t'aime plus" quand elle vous a jeté, ne vous en inquiétez pas. Bien qu'elle était en train d'exprimer un sentiment qui était vrai à ce moment-là, ce n'est pas un sentiment stable. Il peut changer très rapidement. Ne vous laissez pas entraîner dans ses changements perpétuels d'humeur et d'avis.

Comme indiqué précédemment, en tant que mâle dominant, vous devez vous auto-suffire en ce qui concerne vos propres émotions. Vous ne pouvez pas dépendre d'une femme

pour vous soutenir émotionnellement. Elle tire ses émotions de vous, pas le contraire.

Les scientifiques appellent ceci le locus de contrôle. Si vous possédez un locus de contrôle externe de vos émotions, cela signifie que vous pensez que les événements de votre vie ne dépendent pas de vous. Un locus de contrôle interne, comme vous pouvez le deviner, signifie que vous avez compris que tout dans votre vie est en votre pouvoir. Vous acceptez la responsabilité de ce qui tourne mal (pour que vous puissiez apprendre et faire mieux la prochaine fois), et vous acceptez de récolter les lauriers lorsque quelque chose se passe bien.

Par exemple, quelqu'un avec un locus de contrôle externe dira: "Peu importe si je travaille dur. Je ne réussirai que si je suis chanceux." Quelqu'un avec un locus interne dira, "Plus je travaille dur à mon amélioration personnelle, plus je serai "chanceux" et plus j'aurai de succès."

Les hommes qui sont couronnés de succès avec les femmes ont en commun le fait qu'ils ont un locus de contrôle interne dans tous les compartiments de leurs vies.

Donc, pour récupérer votre ex, il vous faut aussi vous comporter comme eux. Ça n'est vraiment pas difficile. Il vous suffit de changer la façon dont vous voyez ce qui vous arrive.

"J'ai réussi parce que ce travail était facile."

*Deviendra ==>*

"J'ai réussi parce que j'ai du talent et que j'ai fait des efforts."

"Personne ne pourrait comprendre pourquoi mon ex m'a jeté?."

*Deviendra ==>*

"Mon ex m'a jeté à cause de ce que j'ai dit ou fait."

"J'ai été malchanceux."

*Deviendra ==>*

"Mes échecs s'expliquent par mon manque de compétences, mon manque de motivation et le fait que je ne savais pas quoi faire. Mais je vais changer tout ça. "

"Je suis jaloux quand les autres mecs regardent ma copine."

*Deviendra ==>*

"Je sais que ma copine m'aime parce que je suis un homme attirant, alors je me fous royalement du fait que les mecs qui n'ont personne ressentent le besoin de la regarder."

Dans tous ces exemples, la première déclaration montre votre impuissance, tandis que la seconde montre que vous avez le pouvoir de changer ce que vous voulez.

Ceci représentera un grand changement dans votre vie et vous transformera en homme à succès.

Maintenant, vous vous demandez probablement, qu'en est-il de votre ex? Et bien, particulièrement lorsqu'il s'agit de leurs émotions, de nombreuses femmes ont un locus de

contrôle externe.

Pour comprendre pourquoi, intéressons-nous à la vie de la femme moyenne. Malheureusement, elle a passé la majorité de sa vie à être sur-protégée et sur-appréciée. En conséquence, elle a développé une intense dépendance à l'égard de ce que les autres pensent d'elle. Pour de nombreuses femmes, cela ne commencera à changer que lorsqu'elles auront atteint l'âge de 25 ans, mais à ce moment-là, une partie des dommages est déjà irréversible.

En tant qu'homme ayant un locus de contrôle interne, vous savez que l'amour n'est pas "une connexion cosmique du destin" comme vous pourriez le lire dans les romans à l'eau de rose. Tout arrive pour une raison et l'amour n'est pas différent. Vous gagnez de l'argent parce que vous travaillez dur et créez du profit. Vous perdez du poids grâce à votre alimentation et à de l'exercice physique. Vous faites qu'une femme tombe amoureuse de vous car vous :

- Faites Usage d'un ou plusieurs Déclencheurs de l'Attraction.
- Récompensez et renforcez ses bons comportements à votre égard.
- Partagez avec elle une intimité physique.
- Lui procurer des émotions positives qu'elle associera à votre personne.

Cela signifie donc que si vous avez un problème à surmonter, **c'est à vous de vous en charger**. Vous êtes un mâle dominant et avez le contrôle de votre vie.

### ***Devenir un Peu un Bad Boy***

D'une part, vous devriez avoir un grand respect pour l'intelligence de votre partenaire. D'autre part, rappelez-vous qu'elle n'est pas une fleur délicate, vous n'avez pas besoin de marcher sur des œufs autour d'elle. De temps en temps, vous devriez lui faire un compliment sur le fait que vous trouvez son corps extrêmement sexy par exemple, en ayant un sourire malicieux au coin des lèvres et un regard coquin. Elle adorera ça. Vous êtes l'homme de sa vie, il faut que sa vie reste excitante, c'est à vous de vous en charger.

### ***Avoir Une Communication plus "Dominante" et Éviter les Disputes et les Drames***

J'ai à présent entraîné beaucoup d'hommes et ai identifié les 7 principales erreurs de communication que les hommes font et qui font penser "qu'ils sont des mâles dominés." Ces erreurs détruisent l'attirance qu'une femme pourrait avoir pour vous car elles la font vous associer des émotions négatives. En d'autres termes, vous conditionnez littéralement votre petite amie à être repoussée par vous, à la manière d'une clôture électrique qui conditionnerait une vache ou un cheval à ne pas l'approcher.

Ces erreurs proviennent du fait de perdre le contrôle de ses émotions, un problème typique des mâles dominés.

Il vous faut à présent réfléchir et définir les moments où vous avez fait ces erreurs. De cette façon, vous saurez ne pas les reproduire.

Erreur N° 1: La gronder à tout bout de champ. La critiquer, lui trouver des défauts, la mettre en difficulté. Mais également, la blâmer, l'accuser et la rendre responsable lorsque quelque chose se passe mal.

Erreur N° 2: Vous plaindre. Râler. Maugréer.

Erreur N° 3. Lui parler comme si ses pensées et sentiments n'avaient pas d'importance. Minimiser ce qu'elle dit.

Erreur N° 4. Ramper devant elle. La supplier de faire quelque chose.

Erreur N° 5: Lui crier après ou la menacer.

Erreur N° 6: Être sarcastique.

Erreur N° 7: Essayer de "gagner".

Le problème avec ces erreurs réside dans le fait que, même lorsqu'elles fonctionnent, vous vous faites baisser. Vous faites faire à votre copine ce que vous voulez contre sa volonté, elle commencera alors logiquement à perdre son affection pour vous. Votre relation deviendra désagréable, à cause des émotions négatives qu'elle vous associera.

Par exemple, regardons de plus près l'erreur N° 4: Ramper à ses pieds. Admettons que vous la suppliez de rester à la maison avec vous plutôt que de sortir avec ses amies. Vous lui dites, "S'il te plaît, je ne veux pas rester seul à la maison" Il se peut qu'elle cède à votre demande, mais pensez-vous vraiment qu'elle sera heureuse dans sa relation avec vous à partir de là?

C'est une erreur d'essayer de culpabiliser votre petite amie à cause de son comportement parce que, même s'il est possible qu'elle éprouve un certain remords pour la façon dont elle vous aura traité, elle commencera également à vous percevoir comme quelqu'un de faible plutôt que comme quelqu'un de fort et de confiant.

Je voudrais également revenir sur l'erreur N°6: Être sarcastique. "Tu ne préoccupes pas suffisamment de moi", gémit votre petite amie. "Oui, c'est ça,j'en ai rien à foutre de toi ", lui répondez-vous, impassible.

Être sarcastique n'est pas aussi malin que vous le pensez. En fait, il s'agit d'une expression d'hostilité à peine déguisée (c'est-à-dire de l'hostilité déguisée en humour) et l'expression de votre propre sentiment d'insécurité. Je dis "à peine déguisée" car les sarcasmes ne trompent personne. La seule chose qu'ils accomplissent c'est de repousser les filles.

Les femmes veulent avoir à leurs côtés un homme amusant et qui leur procure des émotions positives, et non pas quelqu'un qui se moque d'elles et endommage leur estime d'elles-mêmes.

Ainsi, dans l'exemple précédent, il aurait mieux valu dire d'un ton joueur, "Nooon, c'est vrai, je ne fais pas du tout attention à toi", tout en la prenant dans vos bras pour l'enlacer. "Je suis méchant, vraiment méchant, je ne sais pas pourquoi tu m'aimes quand même." À ce stade, vous commencerez à l'embrasser. "C'est peut-être justement parce que je suis une telle canaille!"

Pouvez-vous voir à quel point cela pourrait être mille fois plus efficace que des sarcasmes?

Encore une fois, pensez à James Bond. Ferait-il une seule des 7 erreurs précédemment mentionnées? Bien sûr que non. Il a une attitude irréprochable et n'exprime pas ses émotions lorsqu'une femme fait quelque chose qui lui déplaît. Pour un esprit féminin, l'émotion chez un homme est synonyme de faiblesse.

Donc, lorsqu'une femme fait quelque chose qui vous déplaît, la meilleure solution est de lui retirer votre attention.

Comme pour l'erreur N°7, on ne peut jamais "gagner" lors d'une dispute. Vous n'avez pas à avoir toujours raison.

Maintenant, regardons de plus près l'erreur N°1. Même si votre petite amie se plie à votre volonté, elle se sentira moins heureuse avec vous. Votre copine est une grande personne et veut être traitée en tant que telle. Respectez-la en tant que personne.

Il n'y a rien à gagner dans les 7 erreurs que je viens de vous énoncer, alors ne les faites plus.

## ***Punition et Récompense***

Vous voulez que votre petite amie vous associe des émotions positives? Vous voulez qu'elle ait **envie** de vous faire plaisir? Vous aurez de bien meilleurs résultats si vous utilisez ce que j'appelle "la Punition et la Récompense." Cela signifie que vous récompenserez les bons comportements et punirez les mauvais. Beaucoup de mecs ne récompensent pas les bons comportements (par exemple, faire un câlin sur le canapé) et, en conséquence, leur copine ne ressentira bientôt plus d'attraction pour eux.

Récompensez autant que possible les bons comportements de votre copine. Par exemple, si elle vous dit que vous lui manquez, récompensez-la en lui demandant de venir chez vous (ou en allant chez elle). Si elle vous dit qu'elle vous aime, récompensez-la en lui disant que vous l'aimez aussi. Si elle cuisine pour vous, récompensez-la en lui

disant à quel point elle est géniale et en la couvrant de baisers. Si elle couche avec vous, récompensez-la en lui faisant des câlins toute la nuit, en lui offrant des fleurs, en l'emmenant dîner dehors, etc. Vous ne faites toutes ces choses que parce que vous récompensez ses comportements, pas parce que vous la suppliez de faire quelque chose. Ce processus la fera graduellement tomber amoureuse de vous.

D'autre part, il est à votre avantage de punir les mauvais comportements en devenant plus distant avec elle. Un grand nombre de mecs foirent ici en faisant précisément le contraire. La fille montre son désintérêt pour le gars, mais le gars continue à être gentil avec elle et en devient obsédé! (Est-ce que cela vous rappelle la fin de votre relation?)

Soyez sûr de ne pas récompenser les mauvais comportements. Lorsque vous entendez des gens dire: "Tu la laisses te marcher sur les pieds," ce qu'ils veulent vraiment dire, c'est que vous êtes en train de récompenser ses mauvais comportements.

Un autre exemple serait celui du gars qui se voit refuser une relation sexuelle. Beaucoup d'hommes récompenseront ce comportement en câlinant cette femme toute la nuit, en lui faisant des cadeaux le lendemain, etc. La meilleure attitude à avoir, lorsqu'une femme vous dit fermement et sincèrement "non" dans ce cas précis, c'est de lui répondre calmement "Ok", et de vous en aller. Trouvez-vous une autre activité.

En outre, lorsqu'elle est de mauvaise humeur ou désagréable, ne la récompensez pas en lui prêtant attention. Au contraire, punissez-la en lui retirant votre attention jusqu'à ce qu'elle se comporte mieux.

Il vous faut toujours penser en termes de Punition et de Récompense. Rappelez-vous, vous êtes un mâle dominant à présent, vous devriez donc être traité en conséquence par les femmes. Si une femme fait quelque chose qui vous plait, récompensez-la de votre attention et de votre intérêt. Si elle fait quelque chose que vous n'aimez pas, punissez-la en lui retirant votre attention.

Alors maintenant, lorsque vous repensez à votre relation avec votre ex, vous devriez bien mieux la comprendre. Vous ne l'avez pas récompensée pour tout ce qu'elle a fait pour vous, alors pourquoi devrait-elle continuer à le faire? Vous avez accepté ses excuses quand elle a annulé vos rendez-vous en vous disant qu'elle n'avait "pas de temps pour vous", alors pourquoi devriez-vous vous attendre à ce qu'elle vous respecte?

## ***L'Importance d'Avoir de Bonnes et Fréquentes Relations Sexuelles avec Elle***

Pourquoi le sexe est-il nécessaire? Il est important parce qu'il fait qu'une femme se sent émotionnellement proche de vous et à l'aise en votre compagnie.

Pour comprendre comment cela fonctionne, il nous faut considérer la perspective féminine. Elle a eu une journée de travail longue et stressante. Elle rentre à la maison à la



fin de la journée, et elle y retrouve son plus grand fan (vous) qui lui donne son attention la plus complète et totale. Elle peut alors se détendre et se reposer sur vous.

De plus, il a été prouvé que les femmes ont tout autant de plaisir que les hommes lors des rapports sexuels. Les femmes ont à peu près le même nombre de terminaisons nerveuses dans leurs organes génitaux que les hommes, et il a été prouvé que les orgasmes féminins et masculins sont similaires. (Lors de cette étude, on a demandé à des hommes et à des femmes de décrire leurs orgasmes. D'autres personnes ont ensuite été invitées à essayer de faire la différence entre les hommes et les femmes dans les descriptions obtenues. Elles n'y sont pas parvenues.)

De nombreux problèmes entre vous et votre ex provenaient probablement d'un manque de sexe. Dans une relation sans relations sexuelles, les femmes ont souvent tendances à déclencher toutes sortes de conflits. Lorsque vous aurez récupéré votre copine, faites donc attention à lui faire souvent l'amour.

### ***Faire qu'Elle Ait Plus Besoin de Vous que Vous d'Elle***

"La France a plus besoin de moi que je n'ai besoin de la France."

- Napoléon Bonaparte au sommet de sa popularité.

Il est nécessaire que votre petite amie s'investisse un peu plus que vous dans votre relation.

Le meilleur moyen pour un mec d'étouffer une relation est d'être trop en demande. Lorsqu'un homme n'a ni ambition, ni hobbies, ni intérêts, sa compagne se sent souvent étouffée.

Les femmes trouvent sexy le fait qu'un homme soit indépendant. Vous avez vos propres ambitions, vos propres hobbies, qui s'expriment en dehors de votre relation avec votre compagne. Vous êtes heureux grâce à vous-même. Vous n'avez pas **besoin** d'elle. Le contraire doit être vrai cependant. Elle ne vous aimera que si vous la rendez heureuse.

## Chapitre 9: Déclencheur de l'Attraction N°1 – Être un Leader

"Le pouvoir est l'aphrodisiaque ultime."

- Henry Kissinger, en exprimant une profonde découverte que beaucoup d'hommes font une fois qu'ils sont devenus des leaders.

Au cours de l'évolution humaine, les hommes qui étaient des leaders ont toujours eu accès aux meilleures ressources, les femmes se sont donc toujours logiquement accouplées avec eux. Les hommes qui n'étaient pas des leaders, ne trouvant pas de femmes avec lesquelles s'accoupler, ont vu leurs gènes disparaître.

Cette attraction envers les leaders est aussi forte aujourd'hui que par le passé. Par exemple, une étude MSNBC, réalisée il y a quelques années a démontré que les femmes ont 7 fois plus de chances de coucher avec leurs boss qu'avec un homme qui est leur inférieur hiérarchique. Si vous voulez faire un exercice fascinant, rendez-vous au congrès et passez un après-midi à assister à une séance. Vous serez étonné de voir que tous ces vieux messieurs sont en permanence entourés de stagiaires toutes plus belles les unes que les autres. Est-ce que vous **pensez** vraiment que c'est le processus politique qui fascine ces jeunes filles?

Si vous aviez déjà vécu au contact de leaders de la société vous auriez été abasourdi par le nombre de jolies filles qui les entourent.

Dans la vie, le leader se tape la fille, le suiveur rentre chez lui tout seul.

Qu'est-ce qui fait d'un homme un leader? Il y a eu des milliers de livres écrits sur le sujet, mais d'une manière intéressante, il est possible de ramener ce qui fait un leader à une seule chose: vivre dans votre propre réalité. Cela veut dire qu'il vous faut comprendre que vos pensées créent votre réalité. Le fait est que toute réalité est subjective.

Lorsque vous concentrez sur votre propre réalité plutôt que de dépendre de celle de quelqu'un d'autre, vous êtes un leader. Quand quelqu'un d'autre dépend de la vôtre, alors vous êtes son leader. Donc, il faut que les gens autour de vous dépendent au maximum de votre réalité (et non l'inverse), et vous serez leur leader.

Cela ne veut pas dire qu'il vous faille dominer chaque conversation. Un homme ne peut être un bon leader que lorsque les autres **écoutent** ce qu'il dit. Pour ce faire, votre conversation doit être bonne d'une manière qualitative plus que quantitative. Le leader est détendu et laisse chacun s'exprimer. Puis, lorsque enfin il ouvre la bouche, tout le monde l'écoute avec attention.

Un leader n'a pas peur de laisser les autres récolter les lauriers, en supposant qu'ils font ce qu'il leur a dit de faire. Cependant, s'ils s'écartent du droit chemin il lui faudra les corriger. Il n'a pas peur de montrer à quelqu'un lorsque cette personne s'est trompée et de lui définir quels sont les comportements acceptables et ceux qui ne le sont pas.

Et parce que le leader reste concentré sur sa propre réalité, il est celui vers lequel les autres se tournent en cas de problème, il est le calme optimiste au milieu de la tempête.

Une autre façon de devenir le leader d'une conversation, et nous y viendrons dans quelques instants, est d'être intéressant ou amusant. Un homme amusant et intéressant attire et dirige les émotions de ceux qui l'entourent.

N'oubliez pas, lorsque les autres réagissent en fonction de vous et de votre réalité, cela signifie que vous êtes leur leader.

## **Chapitre 10: Déclencheur de l'Attraction N°2 – La Beauté Masculine**

J'ai une bonne nouvelle pour vous: de tous les Déclencheurs de l'Attraction, celui-ci est le plus facile à modifier, pour deux raisons:

1. C'est celui que ex-petite amie remarquera le plus.
2. Parce que la plupart des gars n'y connaissent rien, ou n'essayent même pas. Ainsi, simplement grâce à quelques trucs de base, vous présenterez mieux que la plupart des autres hommes. Et ceci est vrai quel que soit l'apparence que la génétique vous a donnée.

Une chose importante concernant votre apparence est le fait qu'elle a probablement commencé à décliner depuis que vous avez commencé à sortir avec votre ex. Et, en fait, elle a probablement encore continué à décliner après la rupture à cause de votre état dépressif et léthargique.

La raison pour laquelle l'apparence d'un mec commence à décliner dès qu'il est en couple est très simple. Tout d'abord le fait que vous baisez régulièrement et ensuite celui qui veut que les femmes soient très fortes lorsqu'il s'agit d'oublier vos petits défauts. Vous ne subissiez tout simplement aucune pression qui vous poussait à prendre soin de votre apparence. Vous avez probablement perdu votre forme physique et êtes devenu mou. Vos vêtements sont ordinaires. Et vous avez même peut-être arrêté de vous couper les poils du nez.

Bien sûr, maintenant que vous avez rompu, je peux vous garantir qu'elle voit très bien tous vos petits défauts.

Votre objectif à présent, et pour les trois semaines à venir, est d'améliorer au maximum votre look et votre apparence pour la surprendre lorsqu'elle vous reverra pour la première fois.

La bonne nouvelle c'est que ces conseils sont faciles à appliquer, et vous pouvez (et devriez) commencer dès aujourd'hui.

### ***Votre Style***

C'est le premier élément du Déclencheur de l'Attraction N°2. Il donne le ton de votre look tout entier – de vos vêtements à vos accessoires jusqu'à vos expressions et postures.

Avant d'aller plus loin, je vais prendre un peu de recul car il y a en la matière beaucoup de mauvaises idées reçues. Tout d'abord, Vous ne devez pas faire le "paon" comme vous le

conseille Mystery, le présentateur des *Rois de la drague* sur MTV, à mois que vous n'ayez une confiance en vous inébranlable (et sans vouloir vous vexer, il y a 99,9% de chances que cela ne soit pas le cas). Seules les personnes qui sont au sommet de leur art peuvent tenter de briser les codes de la mode avec brio, et ce, parce qu'elles le font d'une manière pertinente avec les excentricités de leurs personnalités. Aussi, étant donné que vous avez à faire avec votre ex-petite amie (plutôt que d'essayer de rencontrer de nouvelles filles), il ne vous faut pas trop modifier votre apparence, de peur qu'elle ne vous trouve devenu "bizarre". J'ai vu de trop nombreux gars essayer de devenir des clones de rock stars ou d'acteurs et qui se sont rendus ridicules. Une bien meilleure stratégie pour vous à l'heure actuelle est de retourner et de travailler les règles de bases.

Ensuite, il vous faut comprendre que, bien que la plupart des hommes ne connaissent rien à la mode et ne se soucient pas d'apprendre, le sens du style d'un homme communique des choses aux femmes d'un point de vue d'évolution psychologique – il vous est alors extrêmement facile d'avoir l'air d'être plus attirant que la plupart des hommes. Si vous vous y connaissez en mode, cela démontrera aux femmes que vous savez vous situer socialement parlant, vous apparaîtrez alors, à leurs yeux, comme quelqu'un de haute valeur.

En raison de l'absence de concurrence, la bonne nouvelle, c'est que vous pouvez développer rapidement un style qui sera meilleur que celui de 95% des autres gars (vous serez dans les 5% des meilleurs!), Et vous pouvez le faire très facilement, en suivant simplement les instructions je suis sur le point de vous donner. Au passage, ne vous inquiétez pas si vous ne connaissez rien en termes de style à l'heure actuelle. Je vais partir du principe que c'est le cas.

**Étape N°1.** Pour commencer à comprendre ce que veut dire un bon style, rendez-vous sur le site <http://men.style.com/fashion> (ou en français : <http://www.masculin.com/style/>) et passez deux bonnes heures à éplucher ce que vous y trouverez.

**Étape N°2.** Aller chez votre libraire et achetez une copie des magazines masculins de type GQ. Prêtez bien attention aux combinaisons de couleurs que portent les mannequins en photo. Faites ensuite attention à ce que les hommes qui y ont la même morphologie que vous portent.

**Étape N°3.** Faites une liste de 7 magasins de vêtements dans lesquels vous pouvez vous rendre. Il est temps de vous acheter des vêtements, vous allez donc aller faire du shopping. Dans chaque magasin, vous devrez demander l'avis d'une jolie vendeuse. Non seulement cela constituera pour vous une expérience précieuse en vous habituant à parler à d'autres femmes que votre ex, mais en plus, vous utiliserez leurs conseils comme s'il s'agissait d'un cours de mode accéléré sur ce que doivent porter les hommes.. Les vendeuses de ce genre de magasin savent vraiment de quoi elles parlent. Ces filles passent littéralement leurs journées à penser à la mode, elles sont une ressource inestimable de conseils pour vous.

Allez-y seul, c'est important. Si vous y allez avec un ami, il tentera peut-être de vous forcer la main pour acheter quelque chose et vous devrez le "baby-sitter" pour qu'il ne

s'ennuie pas.

**Étape N°4.** Le premier magasin où vous vous rendrez devra être le plus haut de gamme de votre liste. Dites à la vendeuse que vous n'y connaissez rien en mode et posez-lui les trois questions suivantes:

1. Quelles couleurs me vont le mieux?
2. Quelles couleurs devrais-je éviter?
3. Quelle taille de vêtements me convient le mieux? (Par exemple, si vous êtes mince, les tee-shirts près du corps vous iront mieux, la vendeuse vous le dira.)

Il est important pour vous de connaître cette information, parce qu'en fonction de votre teint, de la couleur de vos cheveux et de celle de vos yeux, certaines couleurs vous iront, et d'autres pas. Il est important que vous appreniez quelles sont vos couleurs. Dès que ce sera le cas, vous style s'en ressentira.

La vendeuse répondra à vos questions et vous proposera certainement d'essayer quelques vêtements. (Demandez-lui de vous conseiller un ensemble complet plutôt que des vêtements séparés.) Je vous recommande ici d'essayer ces vêtements et de vous regarder dans le miroir avec, éventuellement, même de prendre une photo de vous. Par contre, n'achetez ces vêtements que si vous les aimez réellement.

À votre sortie de chaque magasin, prenez note de ce que vous aura dit chaque vendeuse.

**Étape 5.** Maintenant que vous connaissez vos mauvaises couleurs, rentrez chez vous, retirez tous les vêtements qui y correspondent de votre garde robe, puis jetez-les ou donnez-les

**Étape 6.** Créez-vous quelques ensembles avec vos vieux vêtements et les nouveaux. Vous êtes à présent un homme stylé!

J'ai énormément simplifié l'étape 6, il vous faut le faire en étudiant de près les photos des magazines de l'étape 2 avant de vous rendre dans les magasins pour essayer de les copier, soyez sûr de toujours demander l'opinion des vendeuses, elles doivent en fait être votre principale source d'informations en ce qui concerne le style.

Maintenant que vous avez une vue d'ensemble en ce qui concerne votre style, je vais vous donner quelques conseils de mode qui pourraient vous être utiles si aucune vendeuse ne pouvait vous les donner:

- Concentrez-vous toujours plus sur les ensembles que sur des vêtements en particulier. Il n'y a qu'un certain nombre de tissus, de coupes et de couleurs qui vont ensemble.
- Il vous est par exemple possible d'associer un numéro à chaque ensemble, histoire de ne pas vous mélanger les pinceaux. (Ce système peut s'avouer un peu répétitif

à la longue cependant.)

- Regardez les mannequins dans les magasins de vêtements. Vous pouvez copier les ensembles qu'ils portent à condition de choisir des couleurs qui vous conviennent.
- Les jeans sont très à la mode à l'heure actuelle. Je vous recommande d'en avoir des noirs ( et pas seulement des bleus). Les jeans noirs ont l'avantage de pouvoir se porter en toute circonstance (détendue ou plus habillée).
- Pour un ensemble détendu, vous ne pouvez pas vous tromper en portant un tee-shirt cintré noir et des jeans. Vous pouvez également porter un tee-shirt assorti à la couleur de vos yeux.
- Qu'importe le type de tee-shirt, vous ne pouvez pas vous tromper s'il est assorti à vos yeux.
- Pour l'hiver, achetez-vous un beau manteau. Tout comme pour les chaussures, les femmes adorent les manteaux.
- Portez des chaussettes assorties à vos chaussures, n'essayez pas d'être original.
- L'exception à la règle intervient lorsque vous portez un short ou un bermuda. Dans ce cas ne portez pas de chaussettes trop habillées, choisissez des chaussettes de tennis blanches, ou restez pieds nus si vous portez des sandales.
- Partout où vous allez, mais plus particulièrement en classe ou au travail, votre nouveau but est d'être toujours un peu mieux habillé que le gars le mieux habillé, pas plus. Si vous êtes vraiment trop bien habillé, vous aurez l'air ridicule.
- Évitez les vêtements trop larges, c'est l'erreur n°1 que commettent les mâles dominés. Vous voulez ressembler à George Clooney, pas à Borat.
- Évitez également les vêtements trop cintrés, vos vêtements doivent vous aller, point à la ligne.
- Achetez un costume simple si vous n'en possédez pas déjà un. Ils ne sont jamais démodés.
- Vous pouvez porter un costume de manière détendu, et pas seulement formelle. Pour ce faire, ne portez pas de cravate, et débouctonnez les 3 derniers boutons de la chemise, portez votre cravate desserrée et débouctonnez les 2 derniers boutons de votre chemise ou remplacez votre chemise par un tee-shirt. Vous pouvez même remplacer vos chaussures de ville par des baskets (propres). Vous pouvez même porter une ceinture un peu fantaisie.
- Lorsque vous portez un costume, la seule chose qui doit être unique c'est votre

ceinture. Ne portez pas de cravate fantaisie par exemple, vous aurez l'air d'un idiot.

- Le bout de votre cravate doit venir toucher le haut de votre ceinture. Également, votre cravate doit être une vraie et pas une cravate à clips. Voici un lien pour une video de youtube.com qui vous montrer comment nouer votre cravate: <http://tinyurl.com/2knoqv> (Le mec qui a fait cette video, Tim Ferris, a exactement le genre de style de vie qu'il vous faudrait copier dans le but de devenir plus attirant aux yeux des femmes. Il est l'auteur d'un manuel que je vous conseille ***La Semaine de 4 Heures – The Four-Hour Workweek.***)
- Ne portez pas de pantalons à motifs avec une chemise à motifs. Un seul des deux peut avoir des motifs.
- Ne portez pas de vêtements froissés. Si vous n'avez pas de fer à repasser, achetez-en un et utilisez-le.
- Si vous rentrez votre chemise dans votre pantalon, portez toujours une ceinture.
- Votre ceinture doit être assortie à vos chaussures.
- Ne portez pas de chemise qui laisse voir votre nombril.
- Ne portez rien qui soit taché. Si un vêtement est taché de manière définitive, cela veut dire qu'il est temps de le jeter. Nettoyez toujours vos vêtements dès qu'ils sont sales.
- Ne portez pas vos pantalons trop haut sur votre taille ou vous aurez l'air d'un petit vieux. Ne les portez pas trop bas ou vous aurez l'air d'être encore au lycée.
- Ne devenez pas un panneau publicitaire ambulante. Les marques trop visibles sur vos vêtements vous donne l'air d'essayer d'être cool.
- Il est important que vos vêtements aillent avec votre personnalité. Lorsque vous essayez un vêtement, demandez-vous, "Est-ce qu'il reflète ce que je suis à l'intérieur?" Si la réponse est non vous ne vous sentirez pas à l'aise dans ce vêtement. Par exemple, si vous êtes un businessman, ne vous habillez pas en rappeur (sauf si vous êtes un rappeur).
- Achetez principalement des vêtements que vous avez l'intention de porter souvent. C'est important car un jean à 75 euros que vous porterez deux fois par semaine sera plus économique sur le long terme qu'une chemise à 10 euros que vous ne porterez qu'une fois.
- Cherchez la qualité plutôt que la quantité.
- D'une manière générale, vous n'avez pas besoin de dépenser beaucoup d'argent dans les vêtements. Les exceptions sont une belle paire de chaussures, une bonne



paire de jeans (soyez sûr de prendre une marque connue pour ses jeans, car, malheureusement, les filles connaissent très bien les marques de jeans.) et un beau manteau d'hiver.

- Une autre manière de savoir comment s'habiller est de regarder comment les petits amis des jolies filles s'habillent. Copiez-les, leurs styles fonctionnent apparemment.
- Allez faire du shopping en dehors des heures de pointe, quand il est possible pour vous d'être le seul client dans le magasin et d'avoir ainsi toute l'attention des vendeuses. La plupart du temps, il vaut mieux y aller le matin.
- Il ne vous faut pas seulement demander l'avis des vendeuses, demandez leur avis à toutes les jolies filles clientes (stylées) qui se trouveront dans le magasin en même temps que vous. Je n'ai pas le temps ici de vous raconter mes aventures en détail, mais en plus d'être un bon moyen pour avoir des conseils vestimentaires, c'est un excellent moyen de rencontrer des femmes.
- Dans les années 90 tous les mecs portaient des pantalons cargos, avant qu'ils ne deviennent démodés. Ils reviennent à la mode en ce moment, gardez-le en tête.
- Vous saurez que vous êtes bien habillé si les femmes que vous connaissez commencent à vous faire des compliments à ce sujet. Et elles le FERONT. La plupart des femmes portent une attention toute particulière aux vêtements.

## ***Vos cheveux***

Il y a près de 100% de chances que, comme la plupart des mecs qui sont dans une relation de longue durée, votre coupe de cheveux soit complètement nulle. Par exemple, peut-être que vous avez la raie au milieu, comme votre père et votre grand-père, voire pire, vous avez peut-être une queue-de-cheval. Quel que soit votre cas, il est temps de changer tout ça.

Si vous observez les gens, et plus particulièrement les jolies filles, vous remarquerez que leurs copains ont de chouettes coupes de cheveux et jamais ou presque de coupe classique. Trouvez la coupe de cheveux à la mode qui vous va et votre copine n'en reviendra pas.

Je vous recommande d'aller dans un salon de coiffure et de vous en remettre entièrement à la styliste. Dites-lui que vous voulez avoir l'air sexy et qu'elle peut faire de vous ce qu'elle veut en fonction de votre type de cheveux et de la morphologie de votre crâne.

Elle vous proposera probablement quelque chose de complètement nouveau pour vous, comme des mèches ou un tout nouveau style.

À la fin, demandez-leur ce que vous devez faire chaque matin pour maintenir votre coupe de cheveux. Répétez-leur que vous êtes nul et que vous n'avez aucune idée de ce qu'il

faut faire en ce qui concerne ces choses-là.

Au passage, si vous souffrez de calvitie, il y a une solution facile, bien qu'elle consiste à laisser tomber votre ego pour devenir fiers de votre calvitie. Achetez-vous une tondeuse et rasez-vous les cheveux à 1mm. Puis rasez le tout. Les femmes perçoivent les hommes chauves comme forts et virils et sont repoussées par ceux qui le dissimulent en se peignant les cheveux en travers du crâne.

## ***Vos Poils***

Une règle de base si vous voulez qu'une femme pose sa bouche sur une partie de votre corps, **rasez-la**.

Oui, je sais ce à quoi vous pensez, mais gardons ça pour plus tard et commençons par votre visage. Le rasage est quelque chose qui est probablement devenu paresseux et bâclé chez vous. Vous avez sans doute oublié certains endroits sous vos oreilles. Il est temps d'arranger ceci. Achetez-vous un bon rasoir de qualité, un de ceux qui ont deux ou trois lames, et servez-vous-en avec précaution, et avec de la crème à raser. Une fois rasé, frottez du vinaigre sur votre visage. Oui, vous avez bien lu... le vinaigre fait une étonnante lotion après-rasage. Prenez du vinaigre blanc, 4% d'acidité ou moins, et faites attention à éviter vos yeux.

Par défaut, la meilleure chose à faire est généralement de vous raser totalement le visage, à moins que votre ex vous ait précisément dit aimé ça. Dans certains pays, la pilosité du visage est considérée comme étant élégante, mais dans certains autres (comme les Etats-Unis) elle n'est pas vraiment à la mode, ajustez-vous à la culture environnante. Dans la plupart des pays occidentaux, les moustaches sont associées aux gays par exemple, alors que dans certains autres pays elles sont très à la mode pour les hétéros. Donc, encore une fois, tout dépend de l'endroit où vous vous trouvez.

Quelques autres conseils:

- Il est beaucoup plus simple de vous raser en dessous de la ceinture que vous ne le pensez probablement. Utilisez simplement de la crème à raser et un rasoir lorsque vous êtes sous la douche, en faisant bien attention évidemment!
- Ne vous rasez pas le torse, vous pouvez cependant le tondre légèrement, particulièrement les longs poils autour de vos tétons.
- Pratiquement 0% des femmes aiment les poils dans le dos, alors débarrassez-vous de tous ceux qui traînent par là.
- Achetez une tondeuse pour le nez. Ce seront 15 euros très bien dépensés. Lorsque votre ex vous reverra, elle se très étonnée de ne pas vous voir accompagné de vos poils de nez et d'oreilles.

- Si vous avez un mono-sourcil, épilez-le – ou encore mieux, allez dans un salon d'esthétique et faites-le épiler. (Assurez au préalable qu'ils sachent ce qu'ils font – vous voulez que vos sourcils aient encore l'air virils.) Il y a même des stylistes qui sont spécialisés dans les sourcils. Ils s'agit d'un endroit que vous pouvez grandement améliorer sans trop d'effort.

## ***Vos dents***

Un dentiste m'a appris une astuce peu connue. Avant de mettre du dentifrice sur votre brosse à dents, brossez-vous les dents avec la brosse encore sèche. Ceci vous permettra d'enlever beaucoup plus de plaque qu'avec la brosse mouillée.

Lors du brossage, assurez-vous de brosser également votre langue et le haut de votre bouche – ceci permet d'éliminer la plupart des bactéries qui sont responsables de la mauvaise haleine.

Utilisez également du fil dentaire, cela éliminera les bactéries qui se trouvent entre vos dents. Après l'avoir utilisé faites-vous un bain de bouche avec une solution anti-bactérienne.

## ***Vos ongles***

Encore une fois, il s'agit d'un endroit qui ne demande pas d'effort tout en étant très important. Les femmes font toujours très attention à nos ongles. Pourtant, la plupart des mecs se les rongent ou n'y prêtent aucun soin particulier. Faites attention à toujours les avoir coupés courts et qu'ils restent toujours propres.

## ***Votre peau***

Votre régime alimentaire est la chose la plus importante qui rentre en compte en ce qui concerne votre peau. Mangez du saumon au moins une fois par semaine et mangez au moins 5 fruits et légumes par jour, vous constaterez bientôt les résultats sur votre peau.

Si vous êtes très pâle, vous plairez davantage aux femmes (votre ex) si vous avez un léger bronzage. Une peau trop pâle donne l'impression que vous n'êtes pas en bonne santé. Une peau bronzée d'un autre côté, donne une impression de bonne santé.

Un dermatologue de mes amis recommande de passer une demi-heure par semaine à la lumière directe du soleil. Pas plus que cela cependant, personne n'a envie d'avoir un cancer de la peau. Si nécessaire, vous pouvez obtenir le bronzage qui vous manque avec un vaporisateur. (Aujourd'hui, les produits sont si bons, qu'il est presque impossible de dire si le bronzage de quelqu'un est faux.)

Si vos mains sont votre outil de travail et que votre peau est rugueuse, les produits hydratants peuvent être une solution. Pour éviter de sentir la fleur, il en existe des inodores.

## ***Vos lèvres***

Votre objectif ici est de rendre vos lèvres le plus irrésistibles possibles. Le matin, avant de vous brosser les dents, passez votre brosse à dents sous l'eau chaude et puis brossez vos lèvres avec pendant quelques secondes. Une fois qu'elles seront sèches, mettez-vous du baume à lèvres pour les garder hydratées toute la journée.

## ***Votre odorat***

J'ai remarqué les femmes ont généralement un meilleur sens de l'odorat que les hommes, il est donc temps pour vous de sentir bon.

Vous vous douchez probablement tous les jours (si non, commencez à le faire). Achetez-vous un bon shampoing et un bon après-shampoing. Le genre d'après-shampoing qu'il faut laisser agir pendant quelques minutes. Servez-vous-en tous les deux ou trois jours.

La plupart des odeurs corporelles proviennent de bactéries sur la peau. Sous la douche, l'utilisation d'un peu de vinaigre blanc (encore une fois, 4% d'acidité ou moins) sur des endroits tel que vos aisselles fera des merveilles. Ne le laissez pas agir plus de 30 secondes, puis rincez-le.

Votre ex vous a-t-elle déjà parlé d'un parfum en particulier qu'elle aime? Si oui, achetez-le. Si non, les parfums suivants ont tendance à plaire aux femmes: Dolce & Gabanna, Calvin Klein Obsession, Aramis de Estée Lauder, Polo Sport et Axe.

Pour trouver le parfum qui vous convient, emmener une amie avec vous dans le magasin et faites-lui sentir les différents parfums sur vous. L'explication ici, c'est que votre peau et votre odeur naturelle vont se mélanger à celle du parfum, il n'y a donc pas de parfums qui convienne à tout le monde. Obsession peut faire baver d'envie les femmes sur certains hommes, et leur paraître trop forte sur d'autres. Pour ma part, le parfum qui me va le mieux est Polo Sport. Demandez à votre amie de le sentir après l'avoir porté pendant 10 à 15 minutes, pour que votre odeur naturelle ait eu le temps de s'y mélanger.

La plus grande erreur des hommes en ce qui concerne le parfum c'est d'en mettre trop. Les femmes préfèrent les odeurs subtiles. Le but d'un parfum est de donner une agréable surprise à une femme lorsqu'elle est près de vous. Lorsque vous mettez le parfum, pulvérisez-en une fois sur votre ventre après votre douche. Ensuite, frottez vos doigts à l'endroit de votre ventre que vous venez de parfumer et passez-les sur votre cou. Pour finir, passez à nouveau vos doigts sur votre ventre et frottez-les sur vos poignets.

## ***Pourquoi Développer un Style Masculin***

Vous avez probablement remarqué que votre beauté ne rentre en compte que dans un seul des Déclencheurs de l'Attraction. Mais je dirais tout de même que c'est un des plus importants. Une bonne allure donne une impression de dominance. Étant donné que

vous prenez soin de vous, cela démontre que vous êtes confiant et avez une bonne estime de vous-même. Cela améliore imperceptiblement les impressions des autres personnes en ce qui concerne vos qualités. Cela fonctionne automatiquement, car généralement, lorsque quelqu'un améliore son apparence, cela veut dire qu'il a également amélioré certains aspects de sa personnalité. Voici ce que pensera votre ex lorsqu'elle découvrira votre nouvelle apparence, elle pensera automatiquement que vous avez amélioré d'autres choses chez vous par la même.

Une raison encore plus profonde, aussi, est que votre image a un effet puissant sur la façon dont pensez et agissez. J'ai quelques amis qui sont flics, ils m'ont dit que quand un gars met en uniforme de la police, il se transforme instantanément, sa personnalité s'harmonise avec son uniforme. Il est presque impossible pour lui de résister. Les hommes d'affaires diraient la même chose en ce qui concerne le fait de porter un superbe costume.

Le troisième avantage d'avoir un bon sens du style, c'est qu'il peut vous permettre de surmonter pratiquement tous vos défauts d'ordre génétiques. Qu'importe à quel point un homme est laid, une femme réagit favorablement à son égard s'il est stylé.

La quatrième raison pour laquelle le fait qu'un bon style est si important est, comme je l'ai déjà dit, l'efficacité que cela aura sur votre ex en particulier. (Plus qu'avec des filles que vous viendriez de rencontrer). Lorsque vous reverrez votre ex pendant la 4<sup>e</sup> semaine, elle remarquera d'emblée les améliorations, et cela aidera beaucoup votre échange.

Bien sûr, faites attention à ne pas devenir trop stylé et métrosexuel. La plupart des femmes ne veulent pas qu'un gars ait plus de style qu'elles, donc si vous en faites trop cela finira par devenir contre-productif pour vous. Il vous faut trouver un équilibre entre, d'un côté, le fait de ne pas faire d'erreurs de style, et, de l'autre côté, ne pas avoir l'air d'en faire trop. Cependant, si vous êtes comme la plupart des mecs, ce ne sera pas un sujet de préoccupation.

En conclusion, votre style doit être comme une sculpture que vous montrez au monde. Il montre à l'extérieur tout ce qui se passe à l'intérieur. Alors, prenez-en soin, chérissez-le et laissez-le se développer.

# Chapitre 11: Déclencheur de l'Attraction N°3 – Force et Santé

Retrouver votre forme physique est un moyen simple de redéclencher l'attraction chez votre ex.

J'ai été moi-même bodybuilder et j'ai étudié la nutrition et l'exercice physique de près, c'est donc un point très important pour moi. Cependant, je vais partir du principe que vous êtes un débutant et que vous ne vous entraînez jamais.

Si vous êtes gras et pas du tout en forme et que vous démarrez un régime alimentaire et un programme d'exercices aujourd'hui, vous perdrez facilement jusqu'à 5 kilos de graisse et augmenterez un peu votre masse musculaire en trois semaines. Qu'importe à quel point vous êtes gros, cela suffira à provoquer une amélioration remarquable. La formule est simple, réduire votre apport calorique et augmenter vos dépenses caloriques. Voici comment faire les deux à la fois.

## 1. Réduire votre apport calorique.

La façon la plus simple d'y parvenir est de tenir un journal précis de toutes les calories que vous consommez. Vous serez probablement choqué de voir à quel point le total de vos consommations journalières était haut jusqu'à présent.

Les body builders entrent régulièrement dans des phases dites de "cutting", pendant ces phases, il leur faut perdre de la masse grasseuse tout en maintenant la perte musculaire au minimum. Je peux vous dire que la meilleure chose à faire reste de correctement tenir votre journal. Assurez-vous de noter les calories de ce que vous venez de manger immédiatement plutôt que d'essayer plus tard de vous en souvenir. C'est trop facile d'oublier une poignée de M & Ms par-ci et une petite bière par là. Lorsque je tiens un tel journal, j'arrive facilement à réduire de 1000 calories ou plus mon régime alimentaire quotidien.

Voici quelques autres conseils qui vous permettront de réduire les calories que vous consommez:

- Manger beaucoup de soupes. Les soupes ont un bon rapport volume/calories, car elles contiennent principalement de l'eau. Vous aurez la sensation d'avoir l'estomac plein tout en ayant consommé très peu de calories.
- Pour les mêmes raisons, augmenter votre consommation de fruits et légumes.
- Éviter les aliments qui ont un faible rapport volume/calories, comme, par exemple, les glaces ou les bonbons.

- Augmenter votre consommation d'aliments riches en fibres, comme les flocons d'avoine et le riz complet. Ils vous donneront la sensation d'avoir l'estomac plein et votre corps mettra longtemps à les digérer. (Pour que cette sensation dure plus longtemps.)
- Éliminer la farine blanche, le sucre blanc et les céréales blanches de votre alimentation. Ils ont été transformés pour en retirer les fibres, ils ont un rapport volume/calories très faible.
- Éliminer les calories liquides comme les sodas sucrés ou les jus de fruits. Buvez plutôt de l'eau.
- Manger six petits repas par jour plutôt que trois gros. Lorsque vous êtes éveillé, ne laissez jamais passer plus de trois heures sans manger quelque chose. Tant que votre estomac aura quelque chose à digérer, vous n'aurez pas de sensation de faim trop forte.
- Manger votre petit déjeuner le plus vite possible après votre réveil. Cela donne un coup de boost à votre métabolisme. Une étude récente a démontré que les personnes qui mangent un petit déjeuner ont 55% moins de chances de devenir obèses que les personnes qui n'en mange pas. C'est donc le parfait exemple qui démontre qu'on peut perdre du poids tout en mangeant. Difficile de faire mieux n'est-ce pas?

## **2. Augmentez vos dépenses caloriques.**

Vous accomplirez ceci en soulevant de la fonte (ce qui augmentera votre masse musculaire) et en faisant des exercices cardio-vasculaires (ce qui brûlera les graisses).

(Il convient de noter que l'exercice n'est certainement pas pour tout le monde, consultez donc un médecin avant de vous lancer dans un programme d'exercices physique intense)

Si vous êtes laid, ayez du coeur. En général, les femmes semblent préférer les hommes forts et puissants physiquement plutôt que les jolis garçons qui ont gagné à la loterie génétique. En outre, l'haltérophilie augmente naturellement votre niveau de testostérone, ce qui est synonyme d'une plus grande libido (pour que vous ayez encore plus envie de vous améliorer), moins de gras dans votre corps, l'accroissement de la fonction cérébrale, et l'augmentation d'un statut de dominance.

Il est temps de vous y mettre. Rien que cela provoquera une grande augmentation de l'attrance que votre ex ressent pour vous.

Dans [Comment devenir un mâle dominant](#), je décrivais un entraînement que j'avais conçu moi-même. J'ai cependant découvert un très bon entraînement pour les débutants qui se nomme le Rippetoe Starting Strength Workout, de Mark Rippetoe, que vous pouvez trouver sur ce site (en anglais): <http://tinyurl.com/2cq84e>

Un avantage de l'entraînement Rippetoe dans le cadre de ce qui nous intéresse ici (Récupérer votre femme en moins de 30 jours) c'est qu'il est rapide et intense. Vous ne soulevez du poids que 3 fois par semaines pendant 30 à 45 minutes seulement, ce qui libérera le reste de vos journées pour que vous puissiez travailler sur les autres Déclencheurs de l'Attraction.

En ce qui concerne le cardio, parce que vous n'avez que trois semaines pour être dans la meilleure forme possible, vous allez avoir besoin de vous adonner à un type d'entraînement dont il a été prouvé scientifiquement qu'il brûle plus de calories que les autres: l'Entraînement à Intervalles High Intensity Interval Training (HIIT).

Le HIIT ne correspond pas à ce que vous pensez lorsque je vous dit cardio. Il ne s'agit pas de courir pendant une demi-heure ou de faire du vélo pendant une heure. Voici comment faire:

Joggez pendant 5 minutes pour vous échauffer. Puis vous pourrez démarrer. Sprintez aussi vite que vous pouvez pendant 30 secondes puis marchez pendant 1 minute et demie.

Pour votre première fois, je vous recommande de faire simplement deux séries et d'augmenter les progressivement en suivant. Votre but est d'être capable de faire 7 séries d'affilée. (Ce qui signifie que vous aurez terminé en seulement 19 minutes et couru pendant seulement 3 minutes et demie.)

Faites vos exercices de cardio les jours où vous ne soulevez pas de poids.

Assurez-vous de beaucoup dormir, car il y a une relation importante entre l'obésité et le manque de sommeil. En tant que bodybuilder, votre corps synthétisera mieux les protéines pendant votre sommeil.

Le sommeil augmente également la production de testostérone dans votre corps. Un haut niveau de testostérone fait produire à votre corps des phéromones d'attraction du sexe opposé, favorise la croissance musculaire, égalise vos humeurs, et booste votre confiance et votre dynamisme. Le manque de sommeil, d'un autre côté, est lié à la dépression et au manque de motivation, ce qui sont exactement les problèmes qui sont les vôtres depuis vous vous êtes fait jeté.

Pour finir, évitez l'alcool, il contient encore plus de calories que les graisses. Non seulement l'aspect prise de poids liée à l'alcool est ici important, mais le fait d'éviter l'ivresse est particulièrement crucial après s'être fait jeté. Il est en effet beaucoup trop facile de noyer son chagrin dans une bouteille tous les jours. Cela vous enfermerait dans un cercle vicieux et vous empêcherait de redevenir un homme attirant.

Il sera, en plus, beaucoup trop tentant d'appeler votre ex une fois que vous serez ivre, vous la supplieriez probablement de vous reprendre comme un mâle dominé pourrait le faire et confirmeriez sa bonne décision de vous larguer.



Encore une autre raison d'éviter l'alcool (en relation avec le Déclencheur N°3) est qu'il a été prouvé que l'alcool ralentit la croissance musculaire. Et comme vous n'avez que quelques semaines pour être dans la meilleure forme possible, vous ne voulez surtout pas vous handicaper.

## Chapitre 12: Déclencheur de l'Attraction N°4 – La Confiance

Demandez à 100 femmes de dire ce qu'elles cherchent chez un homme, et elles vous diront toutes que la confiance est une caractéristique essentielle (si ce n'est la plus essentielle).

La confiance veut dire que vous avez confiance en vous et que vous êtes à l'aise dans presque toutes les situations. Vous ne laissez pas les autres affecter votre réalité. Vous partez du principe que vous allez réussir tout ce que vous tentez.

### Exercice de Gain de Confiance N°1: Affirmations pour Vous-même

Affirmez votre confiance en vous, Voici trois affirmations que je vous recommande d'utiliser:

- "Je suis énormément confiant."
- "Toutes les filles sont sexuellement attirées par moi, jusqu'à ce que le contraire me soit prouvé."
- "Je suis sexuel, je suis détendu, je suis en total contrôle."

### Exercice de Gain de Confiance N°2: Votre Photo

Prenez une photo de vous chaque jour. Imprimez-en quelques-unes et mettez-les en évidence chez vous. À chaque fois que vous en verrez une, dites-vous "Waou! Je suis beau gosse." Cela modifiera votre réalité, car une caractéristique de gens confiants est qu'ils aiment voir des images d'eux-mêmes.

### Exercice de Gain de Confiance N°3: Votre Reflet

Les miroirs peuvent devenir de puissants outils pour vous aider à récupérer votre ex. À chaque fois que vous verrez votre reflet, souriez, et dites-vous, " Je m'aime, parce que je suis parfait." En faisant cet exercice, vous vous construirez une confiance en vous énorme qui étonnera grandement votre ex lorsque vous la reverrez.

### Exercice de Gain de Confiance N°4: Vos Émotions

Détendez-vous, laissez-vous aller. Votre état émotionnel de base devrait toujours être **détendu et relax**. Lorsque quelque chose nécessite que vous changiez d'attitude (par exemple, vous avez du travail à faire, et il vous faut le faire rapidement), alors vous pourrez adapter votre état émotionnel à la situation. Une fois que cela ne sera plus nécessaire, détendez-vous à nouveau.

Il ne vous absolument pas vous inquiéter. Qu'est-ce que l'inquiétude ou les soucis? C'est le fait de se sentir mal par rapport à ce qui **pourrait** se passer dans le futur. Alors pourquoi s'inquiéter? Ça n'arrange jamais rien. Alors laissez vos soucis s'envoler, car vous ne résoudrez rien en vous inquiétant.

Sentez-vous masculin et puissant. Visualisez le fait que vous êtes un homme viril. Faites des choses qui vous font vous sentir macho, comme de soulever des haltères ou de frapper dans un punching-ball. Tout en faisant régulièrement de l'exercice, prenez soin de votre santé en évitant à tout prix la malbouffe.

Il vous faut réaliser le fait que vous êtes un homme de grande valeur. Concentrez-vous sur vos qualités et oubliez vos défauts. Pour l'instant, vous pouvez être aussi arrogant que vous le souhaitez, dans le but de vous construire une très grande confiance en vous. Pensez des choses comme, "je suis le meilleur" et "Les personnes qui m'entourent sont chanceuses de m'avoir." Traitez les gens comme s'ils étaient déjà en admiration devant vous avant même de vous avoir rencontré.

Soyez bien dans votre peau. Un mâle dominant est heureux avec ou sans une femme à ses côtés. Les femmes ne sont pour lui qu'une source d'amusement et de plaisir dans la vie – ni plus, ni moins. Adoptez l'état d'esprit qui veut que les femmes aient envie de vous, et que de toute façon, tout ça n'a pas grande importance.

### **Exercice de Gain de Confiance N°5: Votre Langage Corporel**

Vous montrez votre confiance en vous à travers votre langage corporel, et par la même, le fait d'avoir un bon langage corporel améliorera votre confiance.

Réfléchissez à ce que cela vous fait lorsque vous laissez tomber vos épaules vers l'avant, ça diminue votre confiance en vous n'est-ce pas? Maintenant pensez à ce que cela fait de garder la tête haute et les épaules légèrement en arrière. Vous vous sentez beaucoup mieux.

Un bon langage corporel améliore votre confiance tout en la montrant, ce qui est précisément le Déclencheur de l'Attraction N°4. On ne peut pas faire mieux! Voici donc quelques astuces pour avoir un bon langage corporel:

- Ayez une posture confortable lorsque vous êtes debout. Asseyez-vous confortablement.
- Penchez-vous vers l'arrière, pas vers l'avant.
- Évitez les comportements non-verbaux qui sont l'opposés de la relaxation, comme plisser votre front ou vos sourcils, grincer des dents ou tripoter des choses nerveusement.
- Vos yeux et vos paupières doivent être détendus. Les mâles dominés gardent leurs yeux grand ouverts car ils sont nerveux. Ils regardent partout à la fois. Au contraire,

il vous faut regarder droit devant vous. ne prêtez attention à quelqu'un que s'il vous intéresse vraiment.

- Détendez vos muscles et ralentissez vos mouvements. Imaginez que vous êtes en train de marcher au fond d'une piscine.
- Les mâles dominants n'ont jamais, ou en de rares occasions, l'air d'être pressés. Ils donnent l'impression de contrôler le temps. Les mâles dominés font des mouvements rapides et désordonnés. L'idée de la piscine résout ce problème car cela vous oblige à avoir des mouvements lents et fluides.
- Respirez à travers votre diaphragme plutôt qu'avec votre poitrine. (Lorsque vous respirez, imaginez que vous devez amener l'air dans votre ventre, il vous faut sentir votre abdomen se contracter et se relâcher lorsque vous respirez.)
- Bougez doucement votre tête lorsque quelqu'un demande votre attention.
- Ouvrez votre posture corporelle. Occupez l'espace avec vos bras, vos jambes et votre torse. Gardez votre cou dans l'alignement de votre dos pour maintenir votre tête droite.

Une fois que votre confiance en vous sera devenu quelque chose de naturel, beaucoup de Déclencheurs de l'Attraction se mettront en place. Observez Brad Pitt ou George Clooney ou n'importe quel autre homme qui a un haut statut, vous remarquerez qu'ils ne se meuvent pas de la même façon que les autres. Ces mecs dégagent une aura qui fait ressentir à toutes les filles qu'elles seraient chanceuses d'être avec eux. Grâce à ceci, les femmes leur courent après. Vous pouvez aussi développer une aura comme la leur, il vous suffit d'avoir le même langage corporel qu'eux: le langage corporel d'un mâle dominant.

## **Chapitre 13: Déclencheur de l'Attraction N°5 – Être Heureux et ne pas Être en Demande**

Il vous faut être le mec cool qui rend sa copine heureuse, pas un psychopathe qui lui court après. Pour cela, il vous faut:

- Avoir un état d'esprit d'homme de grande valeur et être un défi pour cette fille.
- Avoir de grande attentes en ce qui concerne ce que vous cherchez chez une femme.

La meilleure façon de voir la sexualité est, comme me l'a dit l'un de mes amis, de lui montrer que vous avez "envie" sans avoir l'air d'être en "demande". Si vous avez l'air de quémander cela repoussera les femmes.

Si vous n'êtes pas en "demande", vous n'aurez même pas besoin d'avoir recours à des ruses, comme la taquiner par exemple (Déclencheur de l'Attraction n°10). Vous ferez ce qu'il faut sans même y penser.

Renoncez à votre besoin de contrôler votre copine. Acceptez le fait que sa vie lui appartient, et qu'elle en fera ce qu'elle veut. Lorsque vous êtes avec elle, amusez-vous et elle s'amusera, et si elle ne s'amuse pas, ça n'est pas bien grave.

C'est ici encore une autre des ironies en ce qui concerne les femmes. Si vous voulez garder une fille sur le long terme, il ne vous faut pas penser au long terme, au contraire vous devez vous concentrer sur le fait de vous amuser dans le moment présent. Il faut vous laisser aller. La vie est en perpétuel changement. Toutes les bonnes choses peuvent avoir une fin. Il vous faut accepter cet état de fait. Lorsque vous réaliserez que quelque chose peut avoir une fin, vous serez vraiment libre d'en profiter, plutôt que de tellement vous faire de soucis qu'il soit impossible pour vous de vous amuser.

## Chapitre 14: Déclencheur de l'Attraction N°6 – Le Fait Que D'autres Femmes Soient Intéressées par Vous

Vous avez déjà remarqué comme les autres femmes semblent être plus intéressées par vous lorsque vous êtes déjà avec une fille? Il est même possible que vous sortiez déjà avec une fille lorsque vous avez rencontré votre ex. En fait, il a un petit pourcentage de filles qui ne sortiront avec un mec **que** s'il a déjà une copine. Elles savent que c'est mal d'être la maîtresse et qu'il leur faudra peut-être attendre très longtemps avant qu'il ne divorce de sa femme, mais elles ne sont tout simplement pas attirées par les mecs célibataires.

Pour les femmes, le meilleur accessoire est un bikini ou de la lingerie, pour les hommes, le meilleur accessoire est une jolie fille pendue à leur bras.

En termes d'évolution, il s'agit simplement d'un raccourci paresseux pour une femme. En effet, vous avez déjà été testé par d'autres femmes, cela lui signifie que vous êtes une bonne affaire et elle vous trouve donc attirant.

Vous voulez que votre ex pense que les autres filles se jettent à vos pieds. Vous ne voulez pas qu'elle se dise que vous êtes assis tout seul dans un bar.

Vous voulez qu'elle pense ne plus être assez bien pour vous, car de bien plus jolies filles qu'elle vous veulent.

Il est très facile de devenir ami avec une jolie fille. Il suffit de lui dire, "je ne cherche pas à trouver quelqu'un en ce moment. Je t'apprécie, mais seulement comme amie, d'accord?" Elle dira oui, et, félicitations, vous avez maintenant une jolie fille avec laquelle passer du temps. Il est important que vous soyez très clair sur le fait que vous ne voulez **pas** sortir avec elle. Ainsi, elle ne ressentira pas de pression à votre égard.

Il me faut vraiment insister sur l'importance d'avoir de nombreuses femmes dans votre vie à l'heure actuelle. Cela diminue l'importance de votre ex dans votre vie, car cela augmente vos possibilités en termes d'intimité, de compagnie et d'amusement. Vous ne dépendez plus de votre ex pour tout ceci.

Un neurologue pourrait vous dire, qu'à l'heure actuelle, ce que vous ressentez pour votre ex est comparable à une addiction pour une drogue. Votre cerveau est stimulé dans des endroits très similaires dans ces deux cas. Sortir et être ami avec d'autres femmes vous aidera à diminuer la douleur ressentie.

De plus, parler avec d'autres femmes permettra d'améliorer vos compétences dans ce domaine. Vous avez déjà remarqué que les hommes qui ont du succès avec les femmes ont rarement le cœur brisé? C'est parce qu'ils arrivent facilement à passer à autre chose, à une autre fille lorsqu'ils se font jeter. Vous pouvez faire de même.

Ceci nous amène à un autre point important. Si ces autres filles vous posent des questions sur vous et votre ex, dites-leur toujours que c'est vous qui vous êtes fait jeter. Je sais que ce conseil semble contre-indiqué, car vous voulez sauver la face et raconter qu'il s'agissait d'une décision mutuelle ou même que c'est vous qui avez rompu. Mais j'ai testé ceci "sur le terrain" et j'en ai conclu que les femmes réagissent beaucoup mieux si elles pensent que c'est vous qui vous êtes fait jeter. Pensez à ajouter que vous avez tourné la page à présent et évitez de leur parler de votre ex d'une manière générale.

Alors que vous aurez de nombreux contacts avec des femmes, vous adopterez progressivement un état d'esprit d'**abondance** en la matière et vous réaliserez qu'il n'y a rien d'unique ou de spécial chez votre ex. ceci vous rendra évidemment plus attirant à ses yeux, vous serez redevenu un défi pour elle.

Le fait d'avoir une jolie fille comme amie vous aidera non seulement à vous sentir plus attirant, mais pourra également améliorer votre confiance en vous, votre style et votre apparence (car elle vous donnera des conseils et vous accompagnera faire du shopping), votre conversation et votre vie sociale ( il se peut qu'elle vous invite à une fête par exemple.)

### ***Coucher Avec D'Autres Femmes Si Possible***

Coucher avec d'autres filles diminuera votre sentiment de tristesse et de solitude. Vous vous sentirez bien mieux.

Cela a également un autre avantage: ça fait de vous un homme demandé et augmente ainsi votre valeur sociale. Pour comprendre cela, permettez-moi de vous poser une question. Comment vous sentiriez-vous si vous découvriez que votre ex couche avec d'autres mecs?

Réfléchissez-y pendant 20 secondes.

Arrêtez de vous faire du mal maintenant, prenez la jalousie que vous ressentez et multipliez-la par 50. C'est ce que votre ex ressentira, elle ne pourra pas s'en empêcher; il s'agit d'une réaction biologique chez elle.

Pour finir, la jalousie est une émotion extrêmement puissante chez les femmes, et votre ex ne fait pas exception. Elle fait faire des folies aux femmes... comme d'essayer par tous les moyens de récupérer leur mec.

Ce qui est exactement ce que vous voulez que votre ex fasse.

(Attention: ne pas explicitement dire à votre ex que vous couchez avec d'autres femmes. Laissez-la se demander toute seule si c'est le cas. De cette façon elle sera très motivée pour vous reconquérir. Il ne vous faut pas non plus lui raconter que vous sortez avec quelqu'un d'autre. Il vaut mieux le suggérer, en lui disant par exemple : "Je vais dîner et prendre un verre avec une amie.")

## Chapitre 15: Déclencheur de l'Attraction N°7 – Être Populaire

J'ai deux mots pour vous: Justin Timberlake. Si vous étiez lui, auriez-vous des problèmes avec votre ex? Bien sûr que non.

D'un point de vue féminin, la seule différence entre Justin et vous se trouve dans vos popularités respectives.

Le fait que les célébrités d'Hollywood ont des centaines de femmes à leurs pieds n'est pas un hasard. Les femmes ont tendance à "suivre la foule" plus que les hommes. C'est en fait, selon les psychologues spécialistes de l'évolution, un mécanisme de survie que les femmes ont toujours utilisé.

Donc, si une femme vous voit comme étant un homme populaire et demandé, elle sera attirée par vous.

Et même si vous ne pouvez pas devenir une star de cinéma ou de la chanson dans les trois semaines qui viennent, il vous est **possible** d'agrandir votre cercle relationnel. Et, étant donné que vous avez encore des amis communs avec votre ex, elle se rendra compte du changement très bientôt. (Ceci nous amène à un point très important, il faut que votre ex constate les changements chez vous par elle-même, vous ne devez pas aller vous en vanter devant elle.)

Voici un guide que j'ai écrit sur la façon d'agrandir votre cercle social...

### **Comment Agrandir Votre Cercle de Connaissances... Même Si Vous n'Avez Aucun Ami Pour Le Moment.**

Par John Alexander<sup>2</sup>

Pas besoin d'être un génie de la conversation pour se faire des amis (et même beaucoup !). Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'être **amical** et **dynamique**.

Pour être amical, il vous faut vous concentrer sur le plaisir de l'autre personne. Soyez optimiste et insufflez-lui des émotions positives. Même les mecs les plus nuls que vous connaissez ont des amis. En gros, il ne faut pas être négatif...Que cela soit à propos des autres ou en vous dénigrant vous-même.

La solitude vient généralement de votre état d'esprit. Lorsque quelqu'un ne se sent pas en sécurité, déprimé et qu'il a une mauvaise image de lui-même, c'est normal que personne n'ait envie de passer du temps avec lui.

2 Cette partie est un extrait de [Comment devenir un mâle dominant](#)



Sur le long terme, les gens ne voudront passer du temps avec vous que s'ils en tirent un bénéfice. Si vous leur faites avoir des émotions négatives, ils auront une patience limitée avec vous.

Personne n'aime non plus les gens qui passent leur temps à se plaindre et à attendre d'être plaints en retour. Si vous avez le cafard, gardez-le pour vous.

Lorsque vous êtes avec des amis, laissez-les parler de ce qu'il veulent. Ne vous épanchez pas. En tant que mâle dominant, vous n'avez pas à toujours tout raconter à vos amis. Il ne vous faut pas toujours ramener la conversation à vous.

Ensuite, il vous faut être dynamique. Vous devez toujours croire que les autres sont trop paresseux pour vous appeler pour sortir. Après tout, qui ne voudrait pas passer du temps avec quelqu'un d'aussi génial que vous ?

Étant donné que la plupart des gens ont la flemme, prenez l'initiative d'appeler vos amis. N'attendez pas qu'ils vous appellent. Prenez votre vie sociale en charge. Tout comme il vous faut être l'instigateur de vos relations avec les femmes, vous devez être à l'origine des activités que vous avez avec vos amis.

Voici quelques conseils pour construire votre cercle d'amis.

1. N'attendez rien de vos amis. Vous ne contrôlez pas leurs vies. Acceptez-les comme ils sont – ce qu'ils font et ce qu'ils pensent.
2. Même si vous êtes flexible en ce qui concerne les personnes que vous fréquentez, ne modifiez pas votre personnalité pour plaire aux autres.
3. Acceptez qu'avoir des amis implique des obligations. S'il vous faut quitter le boulot plus tôt pour les retrouver à l'happy hour, faites-le. Si vous devez raccourcir vos révisions d'examens pour aller jouer au bowling, n'hésitez pas.
4. Si vous êtes quelqu'un de sociable et que vous avez beaucoup d'amis, il vous faudra être sélectif. Les mauvais amis peuvent vous empêcher de progresser, les bons, par contre, peuvent vous faire évoluer. (Il vaut mieux être ami avec des cadres dynamiques qu'avec des branleurs fumeurs de shit.)
5. Par contre, si vous n'avez pas d'amis, ne soyez pas sélectif. Ne refusez jamais une invitation si vous n'avez pas d'autre plan que de rester chez vous.
6. Prenez un téléphone portable. Et servez-vous-en. Pour vous faire

un ami, récupérez le numéro de quelqu'un, et appelez-le. Invitez votre nouvel ami à faire quelque chose avec vous.

7. Lorsque vous invitez quelqu'un, arrangez vous pour que cela soit le plus pratique possible pour lui. Plus ce sera pratique, mieux c'est. Par exemple, si vous connaissez quelqu'un qui adore les Star Wars, et que vous savez qu'il va aller voir le nouveau au cinéma de toute façon, arrangez-vous pour l'y retrouver.

8. Ne vous vexez pas si vous êtes toujours celui qui appelle les autres. Souvenez-vous, la plupart des gens manquent d'initiative et attendent des autres qu'ils fassent le boulot.

En conclusion, le comportement à bannir de vos relations amicales est celui d'être en demande. Les gens ne vous rappelleront pas toujours, pour une raison ou pour une autre. Ils ne vous inviteront pas toujours non plus. Restez cool et ne vous en offusquez pas.

Ce qui serait idéal serait de croiser votre petite amie dans une fête, alors que vous êtes en train de mener une conversation et êtes entouré de nombreuses personnes qui vous écoutent. Vous prétendrez alors ne pas l'avoir vu entrer dans la pièce.

## **Chapitre 16 : Déclencheur de l'Attraction N°8 - Être Intéressant, Intrigant, Drôle et Captivant**

Voici quelques astuces pour y parvenir.

- Pour qu'une conversation ne s'arrête pas, parlez des choses que vous avez en commun.
- Parlez de sujets sur lesquels vous êtes d'accord.
- Soyez d'une bonne écoute et relancez la conversation en fonction de ce que l'autre personne vous raconte. Par exemple, si la personne en question vous raconte qu'elle a passé une bonne journée par qu'elle était de congé, demandez-lui ce qu'elle a fait de ce temps libre.
- Passez d'un sujet à l'autre. Ne continuez pas sur un sujet pendant trop longtemps. De cette manière, vous faites ressentir à votre interlocuteur qu'il peut vous parler de tout et n'importe quoi. Cela vous permet également de revenir sur un sujet dont vous avez déjà discuté ultérieurement.
- Prenez l'habitude de parler aux gens partout où vous allez, de cette façon, vous serez toujours à l'aise dans toutes les situations. Ne vous limitez pas aux jolies filles. Parlez à tout le monde.
- Lorsque vous discutez avec une femme, évitez les sujets qui font trop appel à la logique. Faites appel à ses émotions. Par exemple, si vous avez pris l'avion, ne dites pas, "J'ai fait un vol de 1200 Km." Parlez plutôt de choses amusantes que vous avez vu pendant le vol, ce que vous y avez entendu. Lorsqu'une femme parle d'une chose logique, interrogez-la sur ses émotions. Par exemple, si elle dit "J'ai fait X," demandez-lui "C'était comment X?"
- Concentrez-vous sur les émotions positives. Si cette femme parle de quelque chose de négatif, changez de sujet dès que possible.
- Détendez-vous et comprenez que vous n'avez pas à divertir l'autre personne.
- Évitez les réponses en un mot. Développez.
- Il est bon de poser des questions, mais évitez d'en poser trop. Vous avez un échange avec cette personne, vous ne menez pas un interrogatoire.
- Le fait de mentionner vos sentiments et impressions avant de poser une question vous fera obtenir des réponses plus profondes. Par exemple, au lieu de dire "Qu'est-ce que tu as fait ces jours-ci?" dites, "Je me demandais, qu'est-ce que tu

as fait ces jours-ci?"

- N'essayez pas de résoudre ses problèmes lorsque vous parlez à une femme, à moins qu'elle ne vous le demande.
- Ne l'interrompez pas. Et ne vous offusquez pas si une personne vous interrompt. Si vous êtes interrompu, cela veut dire que les autres s'investissent dans la conversation, ce qui est une bonne chose.
- Ne jugez pas l'autre personne.
- Faites des observations et commentaires spontanés.
- Soyez joueur et drôle. Faites des commentaires amusants.
- Ne vous concentrez pas trop sur ce que vous dites et faites. Concentrez-vous plutôt sur ce qui se passe à l'extérieur de vous.

Lorsque vous avez des ambitions et des passions qui vous tiennent à cœur (Déclencheur N°11) vous avez automatiquement des choses intéressantes à raconter aux autres.

De plus, nous allons développer ensemble des histoires et des sujets de conversations à aborder avec votre ex qui vous permettront de faire appel à d'autres Déclencheurs de l'Attraction, alors, restez attentif.

## **Chapitre 17: Déclencheur de l'Attraction N°9 – Être Combatif**

Une femme veut se sentir en sécurité dans vos bras. Être combatif veut dire que, tel le chien de berger qui protège son troupeau, vous êtes capable de protéger le troupeau des gens qui sont vos amis.

Pour votre ex, cela veut dire que vous êtes capable de vous interposer et de la défendre si elle est attaquée.

Plus tard, nous allons ensemble développer une série d'histoires à raconter à votre ex pour illustrer votre combativité.

## Chapitre 18: Déclencheur de l'Attraction N°10 – La Faire Rire

Les femmes aiment que l'on sollicite leurs émotions, et l'humour est une des meilleures façons de le faire. Vous avez probablement remarqué que les hommes qui sont des bons dragueurs sont assez doués en ce qui concerne le fait de faire rire les femmes. Bien que cela ne soit pas nécessaire, faire rire une femme est souvent suffisant pour qu'elle vous apprécie.

Voici pourquoi ça marche... taquinez les femmes et faites-les rire d'une façon adéquate et il leur sera impossible de ne pas vous apprécier.

Il y a une infinité d'exemples que je pourrais vous donner ici, mais en voici trois que j'ai dit à ma copine aujourd'hui même.

- Elle doit aller à la salle de bain. Vous lui dites, d'un ton joueur, "Tu as mon autorisation."
- Elle est perdue dans ses pensées. Vous lui dites: "Tu penses encore à moi?"
- Si elle répond à une de vos questions par un seul mot, vous lui dites " C'est une réponse très intéressante!"

Le fait de taquiner une femme et de la faire rire lorsque vous la voyez peut vous emmener loin avec elle. Voici ce que ceci lui communique:

1. Vous n'êtes pas en demande.
2. Vous n'êtes pas ennuyeux comme les autres mecs.

Voici un rapport de 25 pages sur les différentes façons de faire rire les femmes, il n'existe qu'en version anglaise pour l'instant, mais vous pouvez y jeter un coup d'œil à l'adresse suivante:

<http://alphamalesystem.com/MakeWomenLaughReport.pdf>

Il a été écrit par Martin Merrill, auteur de l'ouvrage intitulé **Faire Rire les Femmes**, et vous apprendra tout ce que vous avez besoin de savoir en la matière. (Au passage, si vous aimez ce rapport, je vous conseille de lire également son livre.)

## **Chapitre 19: Déclencheur de l'Attraction N°11 – Vous Êtes Ambitieux et Vous avez des Passions**

Vous êtes chanceux ici, car une rupture peut vous amener à re-examiner chaque partie de votre vie, de votre emploi à votre éducation. Si vous avez toujours eu envie de retourner à la fac, c'est le moment d'y réfléchir – et de le faire!

Devenez un expert en quelque chose. Par exemple, si vous êtes le genre de gars qui n'est même pas foutu de faire cuire des pâtes, prenez un cours de cuisine. Ça ne vous prendra pas longtemps avant que vous puissiez servir à vos convives tout un tas d'exquis petits plats dont vous serez expert. (Au passage, un autre avantage de ce type de cours c'est qu'il y aura très peu de mecs parmi les élèves.) Un art peut également devenir un très bon hobby. Apprenez à peindre par exemple.

Faites un voyage dans un lieu exotique ou cool ce week-end. Ce sera un bon exemple du fait que tout va bien dans votre vie, et que vous en profitez.

## **Chapitre 20: Continuez à Faire Partie de Sa Vie de Manière Indirecte.**

Votre but ici est de subsister dans sa vie, en périphérie en quelque sorte.

### ***Ne Vous Rendez Pas Toutes Vos Affaires***

Il faut que votre ex conserve chez elle les objets que vous y avez accumulé pendant votre relation. De cette manière, vous resterez très présent à son esprit. Si elle vous appelle pour vous demander de récupérer vos "trucs", vous pouvez, soit l'ignorer jusqu'au 21<sup>e</sup> jour, soit lui demander de le faire plus tard en lui disant que vous n'avez pas le temps pour le moment. Ne vous inquiétez pas de la valeur financière des objets que vous avez chez elle. Ce qui compte ici est leur valeur sentimentale.

Et au fait, vous n'allez pas venir chercher vos affaires plus tard. Vous lui dites simplement ça pour calmer la partie logique de son cerveau.

### ***Restez Ami Avec Ses Amis***

Appelez ses amis et sa famille en faisant mine de vouloir leur dire au revoir. Soyez aussi gentil que possible avec eux. Vous ne leur dites pas vraiment au revoir, vous voulez simplement qu'ils aient une bonne image de vous. De cette façon, ils diront à votre ex qu'ils pensent qu'elle est en train de faire une bêtise. Vous saurez que vous avez réussi en ce sens s'ils vous disent quelque chose comme: "J'espère qu'on pourra quand même se revoir".

Acceptez cette proposition. Faites des choses avec eux et parlez-leur, arrangez-vous pour rester leur ami.

Évitez autant que possible de parler de votre ex. Ne leur demandez pas de se mettre d'un côté ou de l'autre. Dites-leur que le fait que vous restiez ami avec eux n'a rien à voir avec elle.

Il s'agit en fait d'une tactique visant à rendre votre ex confuse. Laissez-moi vous expliquer. Pour cette tactique, vous allez utiliser deux de ses amis (non-consentants), nous les appellerons Ami 1 et Ami 2.

Lorsque vous serez avec Ami 1, dites-lui l'air de rien qu'il se passe plein de choses en ce moment dans votre vie, et que vous avez vraiment mûri et changé en peu de temps – dites-lui également que votre ex vous manque. ( Vous ne direz ceci qu'à un seul des Amis. Vous n'êtes plus un mâle dominé, vous ne passez pas votre temps à vous plaindre à présent.)



Un jour ou deux après, ne mentionnez pas du tout votre ex alors que vous serez en train de parler avec Ami 2. De cette manière, ses amis donneront des informations contradictoires à votre ex. Elle ne comprendra pas ce qui se passe.

En dehors de ça, lorsque des amis communs vous poseront des questions sur vous et votre ex, dites-leur que tout va très bien pour vous à l'heure actuelle, qu'elle est une personne que vous appréciez toujours énormément, et que vous ne souhaitez pas en parler davantage tout de suite.

Étant donné que sa famille et ses amis vous apprécient encore, lorsque votre ex posera des questions à votre sujet, ils lui diront, "Oui, on le voit encore. Je ne sais pas ce qui s'est passé entre vous deux, mais c'est un mec vraiment super. Je crois que tu devrais te remettre avec lui."

Si suffisamment d'amis et de membres de sa famille lui disent cela, ils la pousseront littéralement à revenir avec vous. Il ne manquera pas grand chose jusqu'à ce que votre mission soit accomplie.

## Chapitre 21: Comment Vous Allez l'Attirer à Nouveau

Pour récupérer votre ex, il vous faut l'attirer à nouveau. Cela peut se faire de deux façons:

1. Grâce aux Déclencheurs de l'Attraction.
2. À travers les 4 étapes du Processus de Re-Connection (PRC).

### ***Introduction au PRC***

Voici les 4 étapes:

1. Recontacter votre ex et passer du temps avec elle.
2. Lui communiquer des émotions positives (en ce moment elle vous associe à des émotions négatives à cause de la phase de détérioration de votre relation par laquelle vous êtes passés.)
3. Être seul avec elle chez elle ou chez vous.
4. Amener votre interaction vers une relation sexuelle.

À ce moment-là, votre mission est accomplie, et vous sortez de nouveau avec elle.

Le but essentiel ici est l'étape n°4, vous retrouver au lit avec votre ex. Ceci s'explique par le fait que les femmes ressentent des liens émotionnels très forts avec leurs partenaires sexuels.

Je ne peux qu'insister encore sur l'importance de coucher avec votre ex aussi tôt que possible dans le but de recommencer une relation avec elle. La sexualité entraîne des émotions très fortes chez une femme.

Il s'agit en fait d'une grande faiblesse de votre ex-copine. Voyez-vous, lorsqu'une femme a couché avec un homme, la portion logique de son esprit lui dit que ça ne compte pas si elle re-couche avec lui. Vous êtes déjà sur son tableau de chasse. Si vous êtes le cinquième mec avec lequel elle ait couché, alors qu'elle re-couche avec vous ou pas, son tableau de chasse comptera toujours 5 mecs. La portion logique de son esprit lui permet ainsi de se déculpabiliser du fait de vouloir satisfaire ses pulsions sexuelles.

Bien sûr, pendant votre rapport sexuel et après celui-ci, son ancienne affection pour vous refera surface. Il s'agit d'une réaction involontaire de sa part qui est causée par l'afflux d'endorphine et d'autres molécules chimiques dans son cerveau.

Il vous faut absolument lui laisser penser que tout ce qui vient de se passer était complètement spontané. Lorsque votre (ancienne) ex-copine repensera à tout ça, il faut qu'elle se dise, "Il m'a fait tourner la tête. Je pense qu'il a vraiment mûri et changé, je veux lui donner une nouvelle chance.

Donc, sans autre préambule, lançons-nous dans une revue détaillée des différentes étapes du PRC.

## **Chapitre 22: Le Processus de Re-Connection – Attire Automatiquement votre Copine Jusqu'à Vous Comme un Aimant**

### ***Est-ce que ça Vaut Vraiment le Coup de la Récupérer?***

À présent, étant donné que vous êtes passé par les étapes d'augmentation de votre attractivité que je vous ai expliquées dans les chapitres précédents, vous vous êtes retrouvé en train de discuter avec d'autres filles, vous avez donc plus d'options, de possibilités qui s'offrent à vous.

Il faut alors vous poser la question suivante: Votre ex mérite-t-elle un mec comme vous? Par exemple, vous a-t-elle frappé alors que vous étiez à terre? (Un de mes amis s'est fait jeté par sa copine juste après la mort de sa mère!) Si c'est le cas, vous devriez peut-être considérer ceci comme étant inacceptable et vous mettre en tête qu'il lui faudrait d'abord mériter votre pardon.

Il y a des tas de femmes dans la vie qui sont belles et qui vous traiteront bien. Alors, il vous faut maintenant décider si votre ex est vraiment mieux que toutes les autres femmes auxquelles vous pourriez avoir accès.

Il se peut que votre ex ait besoin de reconquérir votre amour, et pas le contraire.

### ***La Formule de Base***

Voici la liste de vulnérabilités émotionnelles dont sont victimes les femmes après une rupture:

- **Vulnérabilité Émotionnelle n°1: Le Manque de Confort**

Vous faites partie de sa vie. Une grande partie de ses journées vous était consacrée. Votre absence est un changement majeur dans sa vie. Maintenant, elle doit à nouveau être méticuleuse lorsqu'elle se rase les jambes, elle doit également gérer tous les inconvénients de la vie de célibataire à nouveau (aller seule à des fêtes et devoir expliquer à sa grand-mère pourquoi elle est encore seule), il n'y plus non plus personne pour lui faire de câlins la nuit. Elle doit en plus se farcir ses copines qui ont toutes des copains, elles.

Même si votre copine n'était pas heureuse dans sa relation avec vous, il n'est pas facile pour elle de rompre avec vous. Il s'agit d'une décision trop importante pour

qu'elle soit facile. En tant que célibataire, elle n'a plus du tout accès aux émotions rassurantes que lui procurait le fait d'avoir un mec.

Il vous faut tirer profit de cette situation en lui exposant la possibilité d'une relation "améliorée" avec vous.

- **Vulnérabilité Émotionnelle n°2: Baisse de l'estime de soi et de la confiance.**

Les femmes étant des créatures principalement concentrées vers l'extérieur, elles tirent une grande fierté de leurs petits amis. Une femme qui manque de confiance, même si elle est très jolie, se demandera toujours si elle n'est pas laide en vérité si elle n'a pas de copain. Maintenant que vous n'êtes plus là pour la rassurer et lui rappeler qu'elle est super, votre ex est **beaucoup** plus fragile sur cette question. Vous pouvez en tirer avantage en ne lui laissant voir qu'elle ne vous plaît encore qu'une fois que vous serez sûr de l'attirer à nouveau. Lorsque vous sentirez qu'elle est à nouveau attirée par vous, vous pourrez donner un coup de boost à son estime de soi en lui disant que sa beauté vous a manqué.

- **Vulnérabilité Émotionnelle n°3: Le besoin de savoir que vous êtes en "deuil"**

Une femme recherche par ceci une validation émotionnelle. Au contraire, vous devez lui faire croire que vous avez tourné la page et que vous êtes très heureux de l'état actuel des choses. Cela rend les femmes folles lorsqu'elles jettent un mec et qu'il le prend très bien.

- **Vulnérabilité Émotionnelle n°4: L'incertitude**

Une femme n'est que très rarement **certaine** qu'une relation est terminée, plus particulièrement encore si cette relation a duré plus de 6 mois. Voyez-vous, une femme qui vient de rompre avec son mec traverse une tempête émotionnelle de force 5 dans sa tête. Une minute, elle vous hait en tous points et souhaite votre mort, et la minute suivante elle pleure toutes les larmes de son corps en se rappelant des bons moments que vous avez partagés. Elle tentera ensuite de prendre de vos nouvelles pour savoir comment vous allez, avant de se demander ce qui a bien pu aller de travers entre vous. Elle se dira probablement alors que vous étiez l'homme parfait pour elle et qu'elle ne peut vivre sans vous. Elle réfrénera son envie de vous téléphoner. Une minute plus tard, elle recommencera à vous détester.

- **Vulnérabilité Émotionnelle n°5: La lutte entre la logique et ses émotions.**

Il vous faut comprendre ici que le cerveau féminin se divise en deux parties: la partie logique et la partie émotionnelle. Une fois que vous attirerez votre ex à nouveau, la partie émotionnelle de son cerveau voudra revenir avec vous. Elle ne pourra cependant être complètement à l'aise avec cette décision que si elle peut se

la justifier de manière logique. Alors, il faut pour vous qu'elle en vienne logiquement à penser: "Il essaie vraiment cette fois-ci."

## Chapitre 23: le 21<sup>e</sup> Jour – Lui Téléphoner

Considérez tout ce que vous avez accompli pendant les trois semaines qui viennent de passer:

- ✓ Votre style et votre image se sont améliorés.
- ✓ Vous avez amélioré votre corps grâce au sport.
- ✓ Votre confiance en vous a augmenté.
- ✓ Votre langage corporel s'est amélioré.
- ✓ Vous avez développé votre sens de l'humour.
- ✓ Vous avez agrandi votre cercle relationnel et êtes devenu populaire.
- ✓ D'autres filles sont intéressées par vous, et vous êtes peut-être même sorti ou avez couché avec d'autres femmes.
- ✓ Vous avez appris ce qu'il ne fallait **pas** faire dans une relation.
- ✓ Vous avez appris ce qu'il fallait **faire** dans une relation.
- ✓ Vous avez amélioré votre vie de toutes les manières possibles.
- ✓ Vous vous êtes débarrassé de l'emprise qu'avait votre ex sur vous.

Maintenant que vous êtes devenu un homme attirant, il est temps de reprendre contact avec votre ex. Téléphonez-lui.

Votre ex risque d'être curieuse lorsque vous l'appellerez. Elle vous posera des questions et tentera de vous sonder pour savoir si vous vous sentez perdu. J'appelle ceci le SSP. (Sondage pour savoir si vous vous Sentez Perdu.) Je lui ai donné ce stupide acronyme car c'est une chose que font pratiquement 100% des filles dans pareille situation. Il vous faut répondre au SSP de façon à donner l'impression que vous allez très bien et que vous êtes un homme heureux.

Elle vous posera une question détournée pour savoir comment vous vous sentez. La plupart du temps, elle essaiera de vous sonder pour savoir si vous avez envie de donner une seconde chance à votre relation.

La plupart des mecs foirent tout à ce moment-là en répondant d'un "OUI!" enthousiaste,

en donnant les pleins pouvoirs à leurs ex par la même. Elles leurs disent alors qu'elles sont "occupées" en ce moment et qu'elles doivent y aller, mais "qu'ils parleront plus tard."

Ne répondez pas oui lorsqu'elle vous sondera, c'est encore trop tôt. Elle n'a pas encore pu voir l'attirant Nouveau Vous. Elle n'est pas encore attirée par vous à nouveau.

Il vous faut donc lui répondre, "Je pense que c'est encore trop tôt pour parler de ça." Changez ensuite de sujet et continuez la conversation.

Ayez une conversation normale. Demandez-lui ce qu'elle a fait depuis que vous ne l'avez pas vue. Racontez-lui une ou deux des histoires que vous allez élaborer dans le prochain chapitre. Elle comprendra de cette façon que vous êtes heureux et pas du tout affecté par votre rupture.

Il est à présent temps de mettre un terme à cet appel. Ne lui dites **pas** "Appelle-moi quand tu veux" ou une variante de ceci. Cela lui ferait comprendre que vous n'avez pas vraiment d'autres options dans la vie. Il n'est pas bon d'avoir l'air trop disponible à ce moment-là. Au contraire, c'est à vous de contrôler la suite des événements. Voilà ce que vous allez lui dire, "Je t'appellerai dès que j'aurai le temps, on ira prendre un café."

Vous l'appellerez 4 jours plus tard, au 25<sup>e</sup> jour. Si elle vous appelle avant pour vous inviter à sortir, vous devez lui répondre. Voici comment:

*"Écoute, je suis avec quelqu'un là tout de suite, on est en train de regarder un DVD. Mais, ouais, c'est une bonne idée. Je t'appelle bientôt et on en discutera."*

Analysons ce que vous venez de lui dire et pourquoi est-ce que c'est si fort.

*Écoute, je suis avec quelqu'un là tout de suite, on est en train de regarder un DVD."*

Vous êtes un homme occupé. Vous n'êtes pas en demande, vous n'êtes plus à ses pieds. De plus, lorsqu'elle y repensera plus tard, elle se demandera si ce quelqu'un était une fille.

*Mais, ouais, c'est une bonne idée. Je t'appelle bientôt et on en discutera.*

Vous maintenez la porte ouverte pour elle. Cela la fera reconsidérer sa décision de rompre avec vous. De plus, elle attendra votre appel. La main a changé de camp!

Le but de base du coup de fil initial est de laisser votre copine vous "sonder" pour savoir comment vous réagissez suite à cette rupture. Il faut que vous ayez l'air d'être détendu, joyeux et content de votre situation actuelle.



## Chapitre 24: Reprendre Contact Avec Votre Ex et La Ramener Dans Vos Bras.

Lorsque vous serez en présence de votre ex à nouveau, vous allez devoir lui communiquer un certain nombre de choses pour qu'elle soit à nouveau irrésistiblement attirée par vous. Ce chapitre va vous préparer à ce premier échange avec elle. Vous saurez quels sujets aborder et quelles histoires raconter pour l'attirer à nouveau.

**Question.** Les femmes veulent RESENTIR le fait (et se dire de manière logique) qu'elles peuvent vous faire confiance et que vous êtes tous les deux compatibles. Faites une liste des centres d'intérêts que vous avez en commun (par exemple, les voyages). Plus votre liste sera longue, mieux ce sera pour vous.

Les intérêts communs ont une très grande importance pour les femmes. Une femme a besoin de s'imaginer en train de faire des choses avec vous, et pas que vous viviez chacun de votre côté. Maintenant que vous avez votre liste d'intérêts que vous partagez avec elle vous pouvez lui proposer de nouveaux scénarios. ("Ça serait pas super si on \_\_\_\_\_?")

Vous pouvez faire usage des Déclencheurs de l'Attraction en lui racontant des histoires qui lui communiquent des choses positives sur votre personnalité.

**Question:** Vous voulez lui faire comprendre à quel point votre vie est heureuse et géniale à présent. Écrivez 5 histoires à propos de choses amusantes que vous avez faites pendant les 3 dernières semaines, pour utiliser les Déclencheurs de l'Attraction N° 5, 8 et 11 lorsque vous les lui raconterez.

**Question:** Écrivez trois histoires (vraies de préférence, mais vous pouvez également les inventer si besoin) sur des choses qui vous sont arrivées récemment et où vous avez eu un rôle de leader.

**Question:** Il faut que votre ex croie que la fille de vos rêves s'intéresse à vous (bien que vous ne soyez dans aucune relation à l'heure actuelle). La jalousie est une émotion très puissante chez les femmes. Écrivez trois histoires sur vos relations avec d'autres femmes. Par exemple, vous pouvez lui raconter la fois où une amie à vous vous a payé un verre très cher dans un bar, et que vous avez trouvé ça très cool parce que vous n'aviez jamais bu de mojito auparavant. Demandez ensuite à votre ex si elle a déjà bu. (Vous voyez où je veux en venir ici? Je fais semblant de raconter une histoire sur le fait que j'ai essayé un nouveau cocktail, alors qu'en fait, je lui signifie qu'il y a d'autres femmes dans ma vie.)

**Question:** Écrivez 3 histoires sur vos amis et ce que vous avez fait avec eux pendant les trois dernières semaines. C'est le déclencheur de l'Attraction N°7. Faites référence à vos amis comme étant "votre équipe" (Déclencheur de l'Attraction N°1).

**Question:** Écrivez une histoire qui vous décrit comme étant combatif. (Déclencheur de

l'Attraction N°9.)

**Question:** Écrivez 5 histoires sur des choses amusantes qui vous sont arrivées pendant les 3 dernières semaines.

Pour finir, changez des choses dans votre appartement. Transformez-le en véritable aimant à gonzesses. Achetez-vous des nouveaux rideaux, lampes et plantes. Passez l'aspirateur. Nettoyez consciencieusement votre chambre et votre salle de bain. Faites votre lit – ainsi, lorsque votre ex arrivera chez vous, elle aura une bonne surprise.

(Cela va sans dire, si vous n'avez pas de chez vous, trouvez-en un. Aucune fille de plus de 18 ans n'aime les hommes qui vivent encore chez leurs parents.)

### ***Appeler Votre Ex et Convenir d'un Rendez-Vous***

Tout d'abord, rappelez-vous d'être détendu, heureux, amusant et de ne pas la juger. Faites comme si tout allait bien.

Lorsque vous appelez votre ex, vous devez lui faire entendre que vous allez simplement rester amis. Dites-lui, "On a été une part si importante de nos vies respectives que ça serait idiot de complètement couper les ponts. Tu ne penses pas?"

A ce moment-là, elle dira "oui." Ceci s'explique par le fait que vous avez apaisé le côté logique de son esprit.

Si elle a une objection du genre, "Je ne veux pas d'une relation," vous devez être d'accord avec elle, dites-lui, "Je ne veux pas d'une relation non plus." Répétez-lui encore que vous voulez simplement être son ami, il lui sera virtuellement impossible de vous dire non à ce moment-là.

En réalité, il est impossible d'être ami avec une ex, c'est exactement pour cela que la tactique "restons amis" est parfaite. Pensez-y: Vous n'allez pas faire avec elle des choses qu'elle fait avec ses amies! Vous n'allez pas faire de shopping avec elle ou passer une après-midi chez le coiffeur, et ainsi de suite. Et pourtant, le fait de lui dire que vous voulez rester ami avec elle tire profit d'une faiblesse toute féminine. Il n'y a aucun moyen pour elle de refuser d'être votre "amie"!

Une fois qu'elle acceptera le fait que vous pouvez être "amis" à nouveau, invitez-la à boire un café, en lui expliquant que vous ne pourrez pas rester très longtemps car vous avez des rendez-vous importants le lendemain. Si vous lui dites que vous n'avez qu'une demi-heure par exemple, cela apaisera la partie logique de son cerveau. Elle pensera: "Bien sûr, pourquoi pas? Il veut simplement être mon ami et ça ne durera pas plus d'une demi-heure."

Votre but ici est de coucher avec votre ex, ne la rencontrez pas pendant les périodes "sans danger" de la journée, comme le matin avant d'aller travailler, ou d'aller en cours,

etc. Il vous faut la voir lorsque son emploi du temps est libre toute la nuit et qu'elle n'a pas besoin de se lever tôt le lendemain. 8h du soir est une heure parfaite pour toutes ces raisons.

## ***Le "Rendez-Vous"***

Bien qu'il s'agisse d'un vrai rendez-vous, je le laisse entre guillemets car il ne faut pas que votre ex pense que c'en est un. Au contraire, elle doit penser que vous allez vous voir "très simplement". Il ne faut pas qu'elle prenne peur. C'est aussi simple que ça. Vous voulez qu'elle pense que vous vivez très bien cette rupture pour qu'elle ne ressente aucune pression particulière.

Premièrement, Juste avant de vous rendre à ce rendez-vous, je vous recommande de manger un bout de chocolat noir (au moins 70% de cacao), c'est un boosteur de bonne humeur reconnu. Cette tactique est très efficace.

Lorsque vous reverrez votre ex, vous devez être le mieux habillé possible. De tous les ensembles qui sont maintenant à votre disposition, choisissez le meilleur, celui qui vous a attiré le plus de compliments de la part des femmes.

Votre but lors de votre interaction avec votre ex est, à partir de maintenant, de:

1. Lui faire passer un bon moment.
2. Lui donner envie d'en avoir plus.

Comportez-vous de la même façon que lorsque vous l'avez rencontrée la première fois, flirtez de la même manière, etc.

Rappelez-vous des souvenirs de bons moments que vous avez passé ensemble. Parlez des choses amusantes qui vous sont arrivées pendant votre relation. Faites la rire et ressentir de la nostalgie. Il a été scientifiquement prouvé que le fait de partager des moments de rire est le meilleur lien possible pour un couple.

L'important ici est : **Plus votre ex tiendra à ses souvenirs avec vous, plus elle aura envie de vous reprendre.**

Vous voulez faire appel à une mémoire sélective chez elle. Ne parlez jamais d'anciennes disputes ou sujets de conflits. Ne ressassez pas les raisons qui vous ont fait rompre. Si elle en parle d'elle-même, dites-lui, "Tu as raison, mais le passé est derrière nous à présent. J'ai envie de me concentrer sur notre avenir." Puis, changez de sujet.

Si elle vous teste en vous répétant que votre relation est terminée, faites semblant d'être totalement d'accord avec elle. Dites-lui que vous ne cherchez absolument pas de relations sérieuses à l'heure actuelle, et que vous voulez simplement vous amuser.

Ne parlez de rien de trop intense. Tout doit être léger et sans réelle importance.

Racontez-lui quelques-unes des histoires que vous avez élaborées lors du chapitre précédent. Vous ne voulez pas seulement qu'elle se rappelle des bons souvenirs, mais aussi qu'elle se dise qu'un beau futur avec vous est possible. Vous avez changé de manière significative et êtes vraiment un homme meilleur à présent.

Faites-lui également comprendre que vous avez résolu vos problèmes, et que vous n'avez aucun besoin particulier.

Voici une bombe: Une fois, que vous vous direz qu'elle commence à être attirée par vous à nouveau, offrez-lui un CD ou un DVD qui lui rappellera de bons souvenirs avec vous. Par exemple, si vous êtes allé voir un concert ensemble, offrez-lui le CD du groupe. Dites-lui "Tu te rappelles quand on les a vus en concert l'année dernière? Je suis tombé sur ce CD, et j'ai pensé à toi."

## ***La Progression***

Il vous faut maintenant progressivement amener votre interaction vers une relation sexuelle, si vous ne le faites pas, vous courrez le risque qu'elle ne vous vraiment plus que comme un bon ami et qu'elles vous disent quelque chose comme, "Je t'aime beaucoup, mais nous ne sommes juste pas faits pour être ensemble."

Votre ex sera très réceptive à l'idée de coucher avec vous. C'est une femme et elle a de forts désirs sexuels. D'un côté, elle revient avec vous parce qu'elle a envie de votre corps. Comme je l'ai expliqué précédemment, il s'agit là d'une grande faiblesse de la gent féminine. Lorsque son corps réclame le plaisir sexuel, il est complètement impossible pour son esprit de rester émotionnellement non-impliqué.

Au fur et à mesure que la soirée passe, il vous faut la toucher d'une manière joueuse. Vous pouvez vous y prendre ainsi:

1. Faites une bataille de pouces.
2. Jouez à Papier/Feuille/Ciseaux.
3. Jouez au jeu où il faut tenter de toucher la main de l'adversaire avant que celui-ci ne l'ait enlevée.
4. Touchez sa main lorsque vous lui faites un commentaire sur sa bague.
5. Touchez son poignet ou son avant-bras lorsque vous faites un commentaire sur sa montre ou son bracelet.
6. Touchez-lui l'épaule lorsque vous vous penchez vers elle pour lui chuchoter quelque chose à l'oreille.
7. Touchez le creux de ses reins lorsque vous vous levez tous les deux ou lorsque

vous marchez.

Tout en continuant cette progression (qui doit durer entre 1 et 3 heures), racontez-lui d'autres histoires parmi celles que vous avez élaborées précédemment. Restez assis très proche d'elle: 40 cm ou moins.

Une fois que vous serez assis côte à côte, si vous sentez qu'elle ne refuserait pas de vous tenir la main, faites-le. Mais n'allez pas plus loin tant que vous serez en public. Vous ne devez pas la séduire totalement avant d'être complètement seul avec elle.

## ***La Séduction***

Voici comment vous devez procéder:

1. Vous êtes détendu et excité sexuellement (tout en ne verbalisant jamais rien qui puisse avoir un caractère sexuel. Il vous faut éviter de déclencher la partie logique de son esprit qui dirait qu'elle ne doit pas coucher avec vous.)
2. Votre ex se sent également détendue et excitée sexuellement. (Ses émotions s'accorderont aux vôtres.)
3. Trouvez une excuse "innocente" pour justifier de vous retrouver tous les deux seuls chez vous.
4. Une fois chez vous, laissez l'interaction devenir de plus en plus chaude, en faisant deux pas en avant, un pas en arrière, jusqu'au moment où vous coucherez ensemble.
5. Mission Accomplie.

Il est important d'avoir une excuse "innocente" pour que vous retrouviez seuls chez vous. Une fois que vous aurez fait usage des Déclencheurs de l'Attraction, que vous lui aurez montré le Nouveau Vous et que vous sentirez que le moment est venu, proposez-lui "innocemment" de venir chez vous. Par exemple, si vous êtes parti en voyage pendant les trois dernières semaines, invitez-la à venir voir les photos que vous y avez prises.

Tout comme vous l'avez fait lorsque vous avez convenu du rendez-vous, inventez-vous une fausse contrainte de temps. Dites-lui que "juste pour un moment." Une fois encore, cela apaisera la partie logique de son esprit, elle pourra raisonner le fait qu'elle vienne chez vous pour cette "innocente" raison. Plus tard, elle pourra se dire qu'elle n'était venue que pour quelques minutes et que "l'étincelle a ressurgi."

Il vaut mieux aller chez vous que chez elle, vous pourrez ainsi lui montrer tout ce que vous avez changé dans votre appartement. Ainsi elle se dira encore plus que vous avez réellement changé.

Pour qu'une fille ait envie de sexe, elle doit être détendue. Alors, une fois que vous serez seuls, concentrez-vous sur le fait qu'elle doit se sentir à l'aise et relaxée. La progression se fera simplement à partir de là. Pour vous donner une idée de la vitesse à laquelle cela doit se passer, il faudrait environ laisser passer trois heures entre le moment où elle passera la porte d'entrée de votre appartement et le moment où vous lui enlèverez sa culotte.

Avec les femmes, rappelez-vous que vous devez toujours préserver l'équilibre entre les parties logiques et émotionnelles de leur esprit. Alors, une fois que vous serez seuls, plutôt que de lui proposer de "s'asseoir sur le lit à vos côtés", asseyez-vous simplement sur le lit et dites-lui, "tu ne vas pas en revenir des magnifiques photos que j'ai prises." Elle s'assiéra d'elle-même à vos côtés pour les regarder.

La clé du succès ici c'est qu'il ne vous faut pas lui laisser le temps de penser à ce qui est en train d'arriver. Elle pourrait avoir des doutes et se dire, "c'est trop tôt, on est censés être séparés." Au contraire, il vous fait maintenir la partie émotionnelle de son esprit **en éveil** et la partie logique **apaisée**. Ses émotions sont en éveil car il lui semble découvrir que vous avez vraiment changé. Sa logique est apaisée car elle a une innocente raison d'être assise à vos côtés sur votre lit.

Rappelez-vous les deux choses suivantes:

1. **Douceeeeeement.** Allez-y si doucement que cela en sera presque chiant pour vous. Il est possible qu'elle soit chez vous vers 10h du soir et que vous ne lui enleviez son soutien-gorge qu'à 3h du mat.
2. **Deux pas en avant, un pas en arrière.** Il ne faut pas progresser de manière trop directe vers le sexe. Revenez toujours en arrière à un moment donné. Par exemple, lorsque vous serez en train de lui toucher les seins, ne vous attardez pas, revenez à une phase précédente et caressez-lui les cheveux en l'embrassant. Plus tard, lorsque vous serez à nouveau en train de lui caresser les seins, attardez-vous-y un peu plus longuement, avant de revenir une fois encore à une phase antérieure. Et ainsi de suite.

La meilleure chose à faire lorsqu'une femme vous **dit** qu'elle ne peut pas coucher avec vous, c'est d'être d'accord avec elle. Vous pouvez même la taquiner en lui disant : "Doucement là, qui a parlé de sexe?!" Continuez ensuite votre progression, deux pas en avant, un pas en arrière. (Soyez évidemment bien sûr de savoir faire la différence entre feinte résistance et un "non" ferme et définitif. Mais, tant que vous progresserez en douceur, vous ne devriez pas entendre ce dernier.)

Pour finir, elle sera prête à faire l'amour avec vous. Allez-y sans hésiter. Mission Accomplie. Elle est à nouveau vôtre. Félicitations!

## Chapitre 25: S'Assurer qu'Elle Reste Avec Vous

Vous avez récupéré votre copine, et cette fois-ci les choses sont différentes. Vous connaissez les erreurs à éviter et savez comment communiquer d'une manière dominante. Appliquez tout ce que vous avez appris ici, et continuez à vous servir des 11 Déclencheurs de l'Attraction, et cela vous garantira de ne pas vous faire jeter à nouveau.

Il vous faut absolument faire **confiance** à votre petite amie maintenant que vous êtes de nouveau ensemble. L'ironie suprême de la jalousie est qu'elle conduit souvent une femme à tromper son partenaire. C'est pour cela qu'il est important que vous soyez un nouvel homme à partir de maintenant. Vous êtes un homme indépendant avec ses propres hobbies et amis. Alors arrêtez tout simplement de vous inquiéter.

Évitez de verbaliser quoi que ce soit en ce qui concerne votre relation. Laissez-la toujours être à l'origine de ce genre de discussions. Rappelez-vous, vous devez être un défi pour cette femme, pas un mec facile et en demande d'affection.

Ne lui donnez jamais un ultimatum du genre, "Soit on est ensemble, soit rien." Le seul résultat possible ici serait le fait que votre copine remette en question sa décision de se remettre avec vous. Vous voulez que la situation reste "fluide" avec elle. Tout se passera bien tant que vous vous concentrerez sur le fait d'avoir de bons rapports sexuels avec votre copine, que vous serez le meilleur petit ami possible grâce aux règles de comportements contenues dans ce livre, que vous éviterez les erreurs dont vous avez pris connaissance et que vous utiliserez à bon escient les 11 Déclencheurs de l'Attraction.

Ne lui imposez jamais le fait d'avoir une relation exclusive avec elle, à moins qu'elle ne le demande directement. Ceci lui donne une partie du pouvoir que vous avez pour l'instant. Elle se demandera si vous avez des relations sexuelles avec d'autres femmes. Ne lui dites que vous sortez exclusivement avec elle que si elle vous le demande précisément. Faites-lui plutôt simplement "comprendre". De cette manière, vous resterez un défi pour elle. Pensez-y: Si vous faites un effort particulier pour lui demander de revenir avec elle, que lui dites-vous vraiment? Vous lui dites, "J'ai **besoin** de toi. Je n'ai pas d'autres options et tu as le pouvoir. Je ferai n'importe quoi pour toi."

Au contraire, il faut absolument que l'idée vienne d'elle. (Idée avec laquelle vous serez bien sûr d'accord, si c'est vraiment ce que vous voulez!)

Au moment où nous en sommes, vous avez probablement découvert un magnifique phénomène: Le sexe lors du redémarrage d'une relation est le meilleur que vous avez jamais eu. Lorsque vous faites l'amour avec votre copine, elle est cent fois plus excitée qu'avant et alors qu'elle était plutôt du genre silencieuse, elle hurle désormais comme une folle pendant les rapports.

## ***Comment Gérer Tout Nouveau Conflit***

Alors que votre relation recommence, votre copine tentera par tous les moyens de se disputer avec vous. Je vous en ai parlé plus tôt, vous savez donc qu'il vous suffit de ne pas vous laisser affecter par sa réalité et neutraliser ses arguments. Une solution qui fonctionne presque à tous les coups est de lui dire que vous êtes d'accord avec elle, et puis de vous concentrer sur l'avenir en lui rappelant que le passé est derrière vous, que vous l'avez oublié, qu'il n'a jamais existé.

Par exemple, votre copine vous dira, "On a pas souvent fait X." (X étant "sortir en boîte", "faire des randonnées", "partir en vacances", etc.)

Vous lui répondrez: "Tu as raison, mais le passé importe peu, ce qui compte c'est notre futur ensemble."

La plupart des hommes se trompent ici et tentent de contrer les arguments de leur copine. Ils lui diront quelque chose comme, "Si on l'a fait, on est allé en Espagne l'année dernière!"

Voici l'idée. Votre copine a mauvaise mémoire. Plutôt que de se rappeler les choses comme elles se sont passées, elle les associe aux sentiments qu'elle ressent dans le moment présent. Alors, vous n'avez rien à gagner à essayer d'argumenter. Au contraire, il vous suffit ici de neutraliser ses arguments en lui disant que vous êtes d'accord avec elle, puis de la faire se concentrer sur l'avenir comme je vous l'ai expliqué.



## Chapitre 26: Gérer des Situations Spécifiques

Cette dernière question a pour but de répondre aux diverses situations pour lesquelles ce qui a été précédemment dit ne convient pas toujours.

### ***"Et si c'est vous qui avez rompu?"***

Dans ce cas précis il se trouve que vous avez une beaucoup plus grande valeur que votre ex. Vous pouvez ramper un peu devant elle dans le but d'augmenter sa valeur tout en diminuant la vôtre. Dites-lui précisément ceci: " Je suis désolé de ce qui s'est passé et je voudrais nous donner une seconde chance." Ajoutez, "J'ai décidé que c'était toi la bonne, la femme de ma vie."

### ***"Comment la récupérer si elle voit quelqu'un d'autre?"***

Dans ce cas-là, il est hautement probable que votre ex mente ou tout du moins exagère énormément lorsqu'elle vous parle de son "nouveau copain". C'est le genre de chose que ne font jamais les mecs, voyez-vous, d'un point de vue féminin, elle a l'impression ainsi de laisser cette rupture derrière elle. Son but est d'endommager votre relation jusqu'au point où elle ne sera plus récupérable. Elle se libère de toute culpabilité de cette façon, car vous aussi voudrez rompre.

Une autre des raisons qui feront qu'une femme exagérera tout ce qui concerne sa relation avec cet "autre mec", est qu'elle pense que de cette façon, vous serez moins blessé. (Ça ne marche pas vraiment comme ça, mais elle n'a pas dû bien y réfléchir.) Ce qu'elle essaie en fait de vous dire c'est que vous ne l'attirez plus car vous ne connaissiez pas les Déclencheurs de l'Attraction et que vous avez accumulé les erreurs pendant votre relation.

La 3<sup>e</sup> raison pour laquelle votre ex peut faire cela c'est qu'elle essaie de vous démontrer qu'elle vous a oublié maintenant. Elle veut vous faire croire qu'elle n'en a plus rien à faire de vous à présent. L'ironie de tout ça, c'est que plus une fille insiste sur le fait qu'elle s'en fout d'un gars, plus le contraire est vrai!

Même si elle sort vraiment avec un nouveau mec, il s'agit d'une passade purement sexuelle, aucune femme ne s'engagera dans une relation vraiment sérieuse juste après une rupture.

Ne la laissez pas affecter votre réalité en devenant jaloux. Si vous vous montrez jaloux du fait que votre ex sorte avec quelqu'un d'autre après votre rupture, cela nous vous avancera à rien d'autre que lui montrer qu'elle a eu raison de vous quitter. Voyez-vous, le

problème de la jalousie c'est qu'elle démontre le fait que vous êtes en demande. En matière de relation amoureuse, c'est la dernière chose qu'il faut montrer à une femme. Ne vous autorisez pas à avoir ce type de sentiment. L'ironie de la jalousie, c'est qu'elle a pour conséquence de finir par repousser votre ex.

En conclusion: Ce n'est pas bien grave si elle voit vraiment quelqu'un en ce moment. Ignorez ce mec comme s'il n'était qu'un vulgaire bruit de fond et continuez à suivre la trame décrite dans ce manuel.

Faites-moi confiance, une fois qu'elle sera revenue avec vous, votre copine aura complètement oublié cet "autre gars" et n'en parlera jamais. Il n'aura aucun pouvoir sur ses émotions.

### ***« Qu'est-ce que vous faites avec des parents hostiles? »***

La solution est pour vous d'avoir zéro inquiétude quant à ce que ses parents pensent de vous, et lui faire clairement comprendre l'approche que vous prenez.

Vous devez vous fixer sans cesse sur le fait d'être heureux avec vous. Tenez-la dans vos bras et faites l'amour avec elle. Elle va traiter de ses parents, elle-même.

### ***"Et si vous travaillez avec votre ex et que vous êtes obligé de la voir?"***

Il y a définitivement un désavantage à cette situation, vous ne pouvez pas complètement couper les ponts. Votre but principal reste, comme je vous l'ai expliqué plus tôt, de reprendre votre vie en main et de devenir un homme attirant. Rappelez-vous que vous devez lui donner l'impression que votre vie est super à l'heure actuelle et que vous prenez très bien cette rupture. (Il ne s'agit pas de prétendre que rien ne s'est passé, mais plutôt de montrer que cette situation ne vous affecte pas plus que ça et que vous respectez sa décision.)

Ne l'évitez ni ne l'ignorez surtout pas lorsque vous la voyez. Au contraire, restez cool et agréable. Pas seulement avec elle, mais avec toutes les autres personnes de votre boulot. (Évitez ainsi d'alimenter les bruits de couloirs.)

S'il n'y a aucun moyen pour vous d'éviter toute communication, alors limitez-vous aux sujets qui ont trait au travail. Vos conversations doivent rester légère, vous ne devez pas la juger, au bout de quelques minutes, dites-lui que vous devez y aller.

Elle devrait rapidement se mettre à rechercher votre attention. Une fois qu'elle le fera, reprenez contact avec elle comme expliqué dans le chapitre 25.

### ***"Et si on vit encore ensemble?"***

Les 21 jours de non-communication ne sont pas négociables. Vous aurez de bien meilleures chances de la récupérer si vous déménagez pendant quelques temps.

### ***"Et si vous avez des enfants ensemble?"***

Évidemment, vous ne devriez pas (devez pas) cesser toute communication avec vos enfants. Alors, dans cette situation précise, vous devez couper toute communication avec votre ex *sauf* pour les sujets qui ont trait aux enfants. Vous devez tout de même suivre la trame de ce manuel avec votre ex ( Lui faire comprendre que vous prenez bien cette rupture, reprendre contact avec elle en tant "qu'ami", utiliser les Déclencheurs de l'Attraction, etc.) En conclusion, il vous faut trouver un *équilibre* entre le fait de voir vos enfants et le fait de communiquer le moins possible avec votre ex.

### ***"Et s'il s'agit d'une relation à distance?"***

Dans ce cas-là, vous avez dès le départ l'avantage qu'il est très simple de couper toute communication pendant que vous devenez plus attirant.

Vous devez vous retirer de toute communication, et devenir plus attirant de votre côté pour que vous puissiez l'étonner lorsque vous la reverrez, tout en évitant de répéter les erreurs du passé. Une relation à distance ne veut pas dire que le processus de ré-attraction ne sert à rien (loin s'en faut).

Cependant, il est tout de même important de la voir en personne à un moment donné. Je vous suggère donc d'attendre, pour reprendre contact, que vous puissiez vous rencontrer. (Ne le faites pas par téléphone.)

Il me faut ici préciser une chose à propos des relations à distances. Elles peuvent se révéler être très compliquées (surtout lorsqu'elle sont exclusives), car elles sont excessivement insatisfaisantes pour les deux parties.

Alors, lorsque vous aurez récupéré votre ex, même si la relation continue à être à distance, il vous faut être sûr de bien lui faire comprendre ce que VOUS voulez.

Faites bien attention à bien travailler sur le Déclencheur de l'Attraction N°6. Un très grand nombre de mec réalisent qu'ils ne sont plus tellement attirés par leur ex à partir du moment où ils ont d'autre options avec des filles aussi sympas et belles qu'elle. Ceci veut dire que vous pourriez vous trouver une toute nouvelle copine, qui cette fois-ci, vivra à côté de chez vous.

## Chapitre 27: Des Erreurs au Succès Total

### *Le Succès de Luc*

Luc a coupé toute communication avec Marie pendant trois semaines dans le but de remettre de l'ordre dans sa vie.

Alors qu'il avait pris l'habitude avec elle de rester à la maison à ne rien faire, Luc décida qu'il lui fallait sortir de chez lui autant que possible et n'y rentrer que pour se doucher et dormir.

La première chose qu'il fit fut de rappeler de vieux copains pour les revoir.

Luc décida également de reprendre sa main son éducation. Il assista donc à des cours et à des conférences.

Il fit de plus grand efforts dans son travail, et connu de grands succès.

Il s'inscrit dans un club de gym, et commença un programme d'exercice et de cardio.

Il alla à des concerts.

Il commença également à aborder d'autres filles. Il prit des cours de salsa et y rencontra de nombreuses femmes.

Il avait toujours eu envie d'apprendre à dessiner, alors il s'inscrivit dans un cours de dessin. Il avait toujours été un bon joueur de Scrabble, alors il décida d'y jouer dans un club.

Il avait également toujours eu envie d'aller à Barcelone. Il conduisit alors jusqu'en Espagne pour y retrouver un ami qui y vivait. Il s'éclata en sortant dans les boîtes de nuits catalanes et passa de très agréables moments en compagnie des amies de son pote.

Finalement, lorsqu'il téléphona à Marie, il n'était plus du tout en demande et leur échange se passa très bien. Il était cool, tout simplement.

Lorsque Marie arriva chez lui elle fut étonnée de découvrir son appartement (Luc y avait changé beaucoup de choses), mais elle fut encore plus étonnée de découvrir Luc lui-même. Il était non seulement plus drôle, mais il avait aussi un meilleur style, il avait fait du sport et il était de bonne compagnie. Marie s'était attendue à ce qu'il la juge ou qu'il soit trop curieux de savoir ce qu'elle avait fait de son côté. Au lieu de cela, elle se trouvait face à un mâle dominant, confiant et sûr de lui et qui s'était construit une super vie en peu de temps.

Ils firent l'amour comme jamais cette nuit-là. Luc fut très heureux de la retrouver.

C'était il y a un mois. Depuis de moment-là, ils se sont revus 5 fois. Luc sent bien que Marie voudrait ressortir avec lui, mais une chose étrange s'est produite. Luc apprécie beaucoup l'attention qu'il reçoit de la part d'autres femmes et il n'est plus tout à fait sûr de vouloir ressortir avec Marie. Il envisageait même de continuer à coucher avec elle "en copains". Quoi qu'il en soit, la décision appartient à Luc à présent.

### ***Le Succès de Marc***

Cette histoire se passe de commentaires, il me suffit de vous montrer le mail que Marc m'a envoyé...

J'ai fait tout ce que tu m'as conseillé, et pour faire court,  
On vient de se fiancer!

## Chapitre 28: Votre Superbe Futur avec Votre Petite Amie

Mon ami,

Félicitations d'avoir récupéré votre copine.

Vous avez appris comment la rendre heureuse, et elle vous traite bien mieux à présent. Vous êtes très heureux ensemble de toutes les façons imaginables.

Merci d'avoir acheté ce guide, et amusez-vous bien dans votre nouvelle vie.

Cordialement,



John Alexander

### Le club d'entraînement de John Alexander

On me demande constamment si je peux conseiller des gens personnellement (et confidentiellement) pour que je puisse répondre aux questions qu'ils ont au sujet de leur rapport ou de leur rupture.

La réponse est oui, mais à cause de la demande immense je ne peux que l'offrir pour une période limitée et il y a une limite à la quantité de gens que je peux aider.

Vous pouvez vous renseigner de plus ici :

<http://recuperervotrecopine.com/leclub.php>

### D'Autres Produits (en français) par John Alexander

[Comment devenir un mâle dominant](#) - Apprendre l'art d'attirer les femmes, avec facilité et réussite certaine. Le guide vous apprend facilement à attirer et séduire les femmes. Certains appellent cette technique la méthode de l'homme paresseux pour obtenir facilement du sexe et de l'amour. Vous pouvez le trouver à :

<http://recuperervotrecopine.com/maledominant>