

FABRICE X
(EXPERT EN RELATIONS H/F)

Comment sublimer votre langage corporel

*Tout ce dont vous avez besoin pour devenir aussi séduisant
que les rock stars et les acteurs...*

www.diaryfrenchpua.com

"Le langage corporel est un outil très puissant.

*Nous avions le langage du corps avant d'avoir la parole, et encore aujourd'hui,
la communication interpersonnelle passe à 80% par le body language, pas par les mots."*

Deborah Bull

Avertissement

Cet *ebook* contient toutes les informations indispensables à l'acquisition d'un langage corporel très séduisant. Il vous permettra d'irradier la confiance en vous, de paraître plus zen (à l'aise) et plus sexuel (vous agirez comme un homme *alpha* c-à-d canon par le comportement).

Vous aurez donc naturellement davantage de succès, et ce, à tous les niveaux : avec les femmes évidemment, mais vous apparaîtrez également plus compétent et indispensable sur votre lieu de travail ainsi que dans de nombreux autres domaines de la vie quotidienne... Ainsi, tous autres critères équivalents par ailleurs, adopter le langage corporel décrit dans ce livre vous aidera à avoir beaucoup plus de succès. En effet, en moyenne, les gens qui ont un langage corporel confiant, détendu et sexuel sont bien plus appréciés et réussissent mieux.

J'ai testé et approuvé chacune des informations que vous allez lire, elles sont par d'ailleurs fondées sur des recherches scientifiques sérieuses. Il vous faut néanmoins savoir que, quand on touche à l'humain et à la communication interpersonnelle, rien n'est universel. En effet, chaque personne a des attentes différentes qui varient selon son expérience de la vie, son éducation, etc. Le *game* (la science de la séduction) est logiquement basé sur les statistiques : il est impossible de séduire à coup sûr une fille précise. Par contre, tout comme il est possible d'augmenter ses chances de plaire en adoptant les comportements qui séduisent le plus de filles, il est possible de séduire à coup sûr une femme dans un échantillon. Ainsi, si demain je veux faire l'amour à une belle blonde de 50kg pour 1m70, il me suffit d'augmenter mon capital séduction (principalement en surveillant mon langage corporel - ce que je vais vous enseigner dans ce livre) et d'aborder suffisamment de blondes pour être sûr d'en séduire une.

Soyons réalistes, statistiquement, quelques râteaux sont inévitables (même si les gourous actuels vous font croire le contraire en ne racontant que leurs succès) : on ne peut qu'augmenter le nombre de filles qu'on aborde et la probabilité de les séduire. C'est même l'intérêt du *game* car ça en fait un jeu addictif, fascinant et plein de surprises. Nous reparlerons bien sûr de tout ça plus en détails.

**DE QUOI
PARLE CET
EBOOK
?
(PARTIE
GRATUITE)**

Introduction

"60% de la communication humaine est non-verbale et 30% passe par le ton de votre voix, ce qui signifie que 90% de ce que vous dites ne sort pas de votre bouche."

Hitch

Comment séduction, communication et langage corporel sont liés

Rappelons, pour commencer, que séduire est l'action de faire naître chez une cible de l'excitation, de l'attirance ou du désir... Maintenant, entrons dans le vif du sujet : James Borg¹ a démontré que la communication humaine passe à 93% par le langage corporel, ce qui veut dire que 7% de la communication seulement se fait par les mots. C'est pourquoi le langage corporel est potentiellement votre arme de séduction la plus puissante.

L'essentiel

La séduction est une forme de communication.

Cette forme de communication des émotions passe à 93% par le langage corporel.

Pour séduire une femme, votre langage corporel a donc une importance fondamentale.

¹ Consultant dans les affaires et coach psychologique, James Borg est spécialiste en compétences relationnelles, en management et en développement commercial.

Votre corps est à la séduction ce que la guitare est à un rocker

Votre corps est un instrument tout comme la guitare d'une *rock star*. Quand vous bougez c'est comme si vous jouiez une chanson : vous communiquez des émotions. Evidemment, si votre chanson est un tube, énormément de monde (dont les femmes) s'y intéressera... Bon, poussons cette brillante métaphore. Qu'est-ce qui fait le succès d'une chanson ?

- La qualité de votre instrument ? C'est-à-dire "votre physique" (j'avais bien dit que je pousserais la métaphore) ? Honnêtement, ça peut être entré en jeu : si Katy Perry n'était pas aussi canon, je ne m'intéresserais probablement ni à sa musique ni à ses clips !

- Les paroles (les mots que vous utilisez) ? Elles peuvent également compter... mais vous savez que beaucoup de *hits* ont d'horribles paroles. Sérieux, est-ce que vous avez déjà écouté attentivement *Blurred Lines* ?

- Bon, alors quel est ce facteur déterminant ? Tout simplement... la musique. Votre *body language* est votre musique. Apprenez à jouer une mélodie ensorcelante et vous deviendrez irrésistible. Voilà pourquoi le langage corporel est la clé en séduction. Grâce à lui, moi qui suis plutôt petit, ai séduit des filles grandes (jusqu'à 1m83) et très belles (même une candidate à l'élection de *Miss France*). C'est pourquoi je suis assis ici à écrire cet *ebook* sur la science du mouvement (je pense qu'il est de mon devoir de partager le fruit de mes longues années années de recherches et d'expérience sur le terrain).

Ce que vous trouverez dans cet ebook

Dans les prochaines pages, je vais vous prouver la puissance du langage corporel, puis vous expliquer et démontrer "comment et pourquoi" ça fonctionne... dans tous les domaines de la vie (mais particulièrement en séduction, bien sûr) ! Vous y trouvez tout ce dont vous avez besoin pour améliorer rapidement et efficacement votre langage corporel et devenir aussi attirant que les acteurs et les *rock stars*. On travaillera à partir de photos, de vidéos et de films.

Alors, ça vous branche d'apprendre à dégager de l'énergie sexuelle ?

Super ! Seulement, pour étudier le langage corporel et la séduction intelligemment, nous devons commencer par identifier ce dont nous parlons exactement...

Qu'est-ce que la séduction ?

Le mot "séduction" vient du latin et signifie littéralement "tirer à l'écart"

Wikipedia

La connotation positive de la séduction

La séduction c'est le fait d'inciter délibérément quelqu'un à s'engager dans un comportement sexuel. Par conséquent, le terme peut avoir une connotation positive (je n'y vois pas de problème) ou négative (surtout pour les bienpensants et les rabat-joie).

Connotation positive : la séduction est l'acte de charmer quelqu'un (homme ou femme) par un appel aux sens, lui donner envie de surmonter des peurs infondées puis de l'amener à l'émancipation et la satisfaction sexuelle mutuelle. Le débat universitaire contemporain déclare que la moralité de la séduction dépend de son impact à long-terme sur les individus concernés, plus que de l'acte en lui-même, et ne correspond pas nécessairement à toutes ces définitions négatives que l'on peut trouver dans les dictionnaires. Je suppose que si vous lisez ce livre, c'est parce que vous voulez devenir plus heureux, améliorer votre vie²... pas parce que vous voulez faire du mal aux femmes. C'est pourquoi je suis totalement convaincu que le type de séduction que je vais vous enseigner est moral.



² La hiérarchie des besoins de Maslow est souvent représentée par une pyramide avec les besoins humains les plus fondamentaux en bas, et plus on monte plus on va vers les besoins d'accomplissement de soi. Apprendre à maîtriser votre langage corporel vous aidera, au minimum, à satisfaire les quatre premiers niveaux de besoins.

Science et séduction

La "séduction" ne fait pas, en tant que telle, l'objet de l'intérêt des scientifiques (ou alors ils cachent toutes leurs découvertes afin de se garder les plus jolies nanas). Mais, on trouve quand même des résultats très intéressants sur des notions proches comme la transmission de ses gènes (rappelons que nous ne sommes en théorie sur terre que pour survivre le temps de nous reproduire), les stratégies d'accouplement, le sexe occasionnel, les critères de sélection, l'instinct de reproduction... (le tout regroupé sous l'appellation "psychologie évolutive"³.)

Internet a récemment permis d'ouvrir une discussion publique sur la séduction et comment réussir à séduire. La science n'en est pas devenue plus exacte pour autant, mais elle suscite l'intérêt des foules. La publication de *best-sellers* comme *The Rules* pour les femmes et *The Game* pour les hommes sont symptomatiques de cette popularité. D'ailleurs, je suppose que c'est en suivant cette piste que vous avez découvert mon travail !

Ensemble, nous parviendrons peut-être à faire évoluer les mentalités et à faire tomber quelques tabous inutiles.

L'essentiel

Être capable de séduire est une question de survie (de vos gènes).

La réelle étude de la séduction est basée sur la psychologie évolutive.

Devenir un homme épanoui vous aidera dans tous les domaines de votre vie.

³ Par exemple, *Les stratégies de l'amour*. Buss, D. (1997)

Zu'est-ce que le langage corporel ?

"Le plus important, en communication, c'est d'entendre ce qui n'est pas dit."

Peter Drucker

Apprenez à communiquer sans paroles

Le langage corporel englobe diverses formes de communication non-verbale, par lesquelles une personne peut révéler ses sentiments inexprimés ou ses intentions à travers son comportement. Ces comportements peuvent inclure des postures, des gestes, des expressions faciales et des mouvements oculaires. La traduction de la lecture du *body language* est souvent aussi simple que si je vous dis que le fait que j'ai un érection signifie que "je suis sexuellement excité". Ce langage est même tellement basique que nos amis les animaux, eux aussi, l'utilisent comme canal principal de communication.

Le langage du corps est le plus souvent inconscient, d'ailleurs, on peut difficilement le contrôler tout comme on peut difficilement contrôler l'afflux sanguin dans son pénis. Il peut donc fournir des indices fiables quant à l'attitude ou à l'état d'esprit d'une personne. Par exemple, il peut vous avertir qu'on s'apprête à vous agresser, ou qu'une telle est dans un état de profonde attention, d'ennui, de détente, de plaisir d'excitation ou d'amusement...

Le langage corporel est très pertinent en matière de communication et de relations interpersonnelles. Il l'est aussi en *management*, et dans le *business*... en fait : il l'est dans tous les domaines où l'on peut observer et être observé. Bien que le langage du corps soit non-verbal ou non-parlé, il révèle au monde la plupart de vos pensées tout comme il peut vous révéler celles des autres. Il peut, bien sûr, également être utile en dehors du bureau. Le *body language* agit aux niveaux conscient et inconscient (il court-circuite les barrières conscientes des femmes, et peut vous permettre de lever celles que vous n'auriez pas séduites par votre seul physique), ce qui est très utile pour draguer efficacement et conclure rapidement. C'est donc un outil qui vous aidera énormément à transmettre vos gènes à une bonne génitrice.

En séduction, le mâle alpha est le roi du pétrole

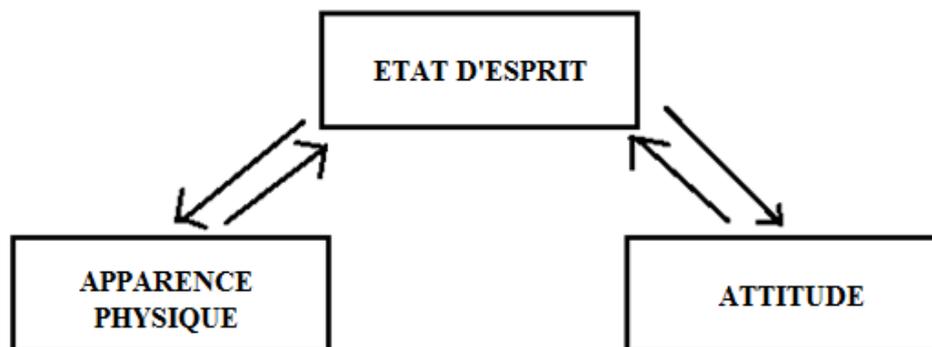
Il est évident que les femmes *sexy* et psychologiquement/génétiquement bien programmées cherchent des hommes exceptionnels (par exemple : puissants et pleins d'assurance).

Autrement dit, elles cherchent des mâles alpha. Or, en étudiant les comportements de séduction et d'accouplement dans la nature, on a découvert quelles sont ces attitudes séduisantes. **Et, bonne nouvelle, tout le monde peut apprendre à reproduire ces attitudes alpha afin de séduire ces dames.**

Par "séduire ces dames", j'entends "devenir de plus en plus confiant" (donc plus alpha)... pour de vrai et dans de nombreux domaines (oui, c'est possible) !!! Adoptez l'attitude d'un homme alpha et vous en deviendrez naturellement un. Un vrai de vrai, pas une pâle imitation.

Trois paramètres sur lesquels travailler pour devenir un mâle alpha

L'idée principale : votre état d'esprit et votre attitude sont liés (état d'esprit et apparence aussi).



En adoptant l'état d'esprit décrit dans ce livre, vous allez progressivement mais naturellement devenir un homme attirant. Grâce au célèbre phénomène psychologique appelé "association" (cherchez sur Google si vous ne connaissez pas), vous allez prendre un sacré raccourci !

L'essentiel

Les femmes bien dans leur peau et dans leur tête cherchent des hommes alpha.
Vous pouvez vous comporter comme un alpha et commencer à séduire SUR-LE-CHAMP.
Ensuite, l'expérience et l'habitude vous aideront à devenir de plus en plus alpha... POUR DE VRAI !

Une meilleure compréhension du phénomène

" Fi donc, fi donc!

Tout parle en elle, ses yeux, ses joues, ses lèvres, jusqu'au mouvement de son pied

Ses penchants dérégés se décèlent dans tous ses muscles

Dans tous les mouvements de sa personne. "

William Shakespeare

Un langage universel

La communication physique entre les gens (et entre les gens et les animaux) correspond à un langage universel. C'est pourquoi tout le monde est naturellement capable de décrypter le *body language*. Contrairement à Canal+, pas besoin de décodeur, juste d'un livre comme celui-ci, pour mettre des mots sur ce que vous savez déjà inconsciemment. Cette aptitude naturelle vous permettra de progresser très vite dans ce domaine !

Mais, la plupart des mecs n'ont absolument aucune idée de ce qui se passe dans leur corps. Ils ne sauront jamais que leur façon de bouger ou la façon dont ils touchent les autres en dit long sur eux. C'est le fond de leurs problèmes en séduction. Leurs échecs n'ont rien à voir avec le fait qu'ils soient petits ou gras ou qu'ils aient un gros nez (d'ailleurs un bon langage corporel peut faire oublier tous les petits défauts en sublimant votre physique) : on a tous un corps et des problèmes différents... ce qui importe vraiment est ce que l'on fait de notre peau.

Le mâle alpha contrôle son corps

Vous devez comprendre que si vous ne prenez pas conscience du pouvoir de votre corps, que si votre corps n'est pas pleinement éveillé et sous votre contrôle conscient, il vous sera très difficile de réussir dans quelque domaine que ce soit (surtout pas en séduction). Bon. Rassurez-vous, je vais bientôt vous apprendre comment contrôler totalement votre langage corporel !

Votre acuité (degré de sensibilité) sensorielle

L'acuité sensorielle est la capacité de comprendre ce qui se passe non seulement dans votre corps mais également dans celui des autres. Ce qui suit vous aidera à développer votre acuité sensorielle... qui est indispensable pour apprendre à mieux communiquer vos qualités. Vous êtes sur le point de sacrément vous améliorer en communication interpersonnelle !!!

Gardez en tête que vous pouvez toujours contrôler votre communication. **Règle de base : un mâle alpha a le contrôle de lui-même.**

Concrètement, comment prendre le contrôle de votre corps ?

Tout d'abord, asseyez-vous confortablement dans un fauteuil. Ensuite, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Prenez de profondes inspirations et expirez... recommencez... encore et encore. Votre respiration doit descendre jusque dans vos pieds. En bref, dites "coucou" à tout votre corps. Détendez-vous.

Connectez-vous à vos fesses, au bas de votre dos, à votre estomac, à votre poitrine, vos épaules, votre cou, votre visage. Prenez conscience de chaque partie de votre corps. Vous pouvez même masser toutes ces zones si ça vous aide à vous sentir plus vivant, plus éveillé.

Pour finir, ouvrez les yeux et regardez autour de vous. Refaites la même chose, chaque fois, avant d'aller draguer, que ce soit en boîte ou dans la rue... C'est pas des blagues : vous devez être et rester en contact avec tout votre corps durant vos sessions de séduction.

Avoir conscience de l'espace

Vous devez également prendre conscience de l'environnement. Vous devez apprendre à visualiser votre espace personnel et à l'agrandir (notamment en irradiant la confiance en vous et en occupant l'espace). La plupart des gens ont un tout petit espace personnel, et c'est une mauvaise chose puisqu'il leur est psychologiquement difficile d'aller vers les gens.

L'espace personnel est comme une bulle autour de vous, reflétant votre statut social. Cette bulle a trois dimensions : gauche et droite, devant et derrière, haut et bas.

La prochaine étape est donc d'apprendre comment ressentir la taille de sa bulle et de découvrir comment la faire grossir (notamment en prenant des postures alpha...)

Postures alpha et postures bêta

Imaginez qu'une ficelle tire le centre de votre tête vers le haut. Vos bras pendent confortablement sur le côté. Votre regard fixe l'horizon. Cela est une posture naturelle... et c'est même LA posture naturelle d'un homme alpha. Quand vous voyez quelqu'un se tenir comme ça : vous vous dites qu'il est à l'aise, détendu, etc. C'est une très très bonne posture qui communique des choses positives et impose le respect (comme James Bond sur cette photo).

Le premier exercice que je veux que vous fassiez est de vous entraîner devant un miroir (ou en vous filmant) à adopter cette posture alpha. Evitez de vous entraîner sans regarder comment vous rendez effectivement dans cette position : vous risquez de ne pas adopter parfaitement la posture et d'être ridicule. Commencez dès que possible et répétez l'opération jusqu'à ce qu'elle devienne votre position par défaut !



Evitez les épaules voutées : avoir l'air abattu comme ce joueur de foot n'est pas *sexy*.



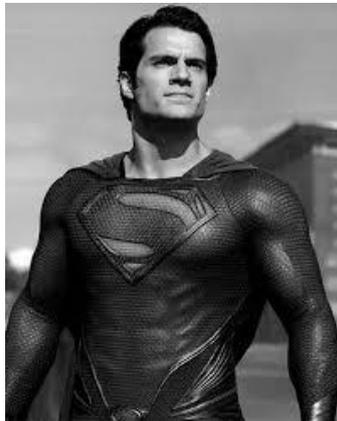
Posture bêta.

Evitez d'orienter vos bras vers l'intérieur de votre corps : ce mannequin a l'air un peu effrayé.



On dirait qu'il veut se cacher. Evidemment, ce n'est pas une posture alpha.

Se tenir bien droit, la tête haute vous donne l'air fort et puissant comme Superman...



Mais bon, ça, c'est un peu *too much* pour être réaliste !

Comme Obama, les bras croisés peuvent vous donner l'air de ne pas être à l'aise.



Ce qui n'est pas vraiment alpha.

Mais les bras croisés peuvent également vous faire apparaître plus dominant et en contrôle.



Cependant, une règle de base est de **rester bras et jambes ouverts quand vous souhaitez séduire**. Je vous expliquerai pourquoi en détails dans la suite du livre.

Les mains sur les hanches : ici aussi, une posture est positive, l'autre négative (petit jeu : selon vous, quelle est la bonne ?). Tout comme le président des Etats-Unis, Lionel Messi sur la photo de gauche et sur celle de droite est EXACTEMENT LA MEME PERSONNE : seule sa posture change mais les émotions qu'il véhicule sont diamétralement opposées.



L'essentiel

Votre langage corporel peut faire une énorme différence dans la façon dont les gens vous perçoivent.

Tout au long de ce livre, vous allez apprendre à sublimer votre présence et à maîtriser votre relation avec l'environnement. Dans les faits, vous obtiendrez des retours très différents de la part des femmes. Des retours très positifs. En fait, le meilleur *feedback* que vous aurez jamais eu !

Un processus à la fois physique et mental

*"Rien ne peut empêcher l'homme qui a le bon état d'esprit d'atteindre son objectif :
rien ne peut aider l'homme avec le mauvais état d'esprit."*

Thomas Jefferson

La séduction n'est pas du tout un processus logique

Avant de développer le langage, les hommes se comprenaient grâce à leur langage corporel. Aujourd'hui, le *body language* est toujours le mode de communication le plus primaire. Le plus instinctif. C'est donc grâce à lui que nous parvenons à communiquer sans interférence avec le cerveau primaire et instinctif des femmes. Mais ce n'est pas évident pour un novice.

La séduction c'est de la communication, la communication c'est du langage corporel...

Le *body language* c'est tout ce qui communique quelque chose à propos de vous... en dehors de vos mots (c'est donc votre communication non-verbale). Cela inclut votre posture, votre présence, expression faciale, ton de voix, façon de toucher et d'émettre des signaux, gestuelle, façon de bouger, de sourire... jusqu'à votre façon de vous habiller et de vous accessoriser.

L'attraction n'est pas un choix

Avez-vous déjà entendu cette célèbre phrase : "*attraction isn't a choice*" (David De Angelo) ? Qu'est-ce qu'elle signifie ? Ca veut simplement dire que faire naître l'attraction n'est pas un processus logique. Du moins, pas logique dans le sens où la plupart des mecs pensent que cela devrait l'être. La vérité c'est même que les choses logiques annihilent les émotions... Or, les émotions n'ont pas de prix car l'attraction est en grande partie suscitée par elles.

Faire vivre des émotions est indispensable pour charmer une femme. Si vous essayez de parler logiquement aux femmes et oubliez de surveiller votre langage corporel, vous ratez une énorme chance de communiquer vos valeurs et de créer de la complicité pour vous lier à elles.

Ne négligez aucune opportunité de créer de l'attraction, surtout pas le *body language*...

Le langage corporel affecte à la fois votre physique et votre esprit...

Si vous êtes timide, votre corps va naturellement communiquer ce trait de caractère qui n'est pas réellement attirant et VOUS apparaîtrez moins attirant. Les caractéristiques attirantes que vous souhaitez communiquer (parce que vous souhaitez communiquer aux femmes que vous êtes un alpha avec des gènes merveilleux à transmettre) sont plutôt : un bon statut social, du culot, un gros zizi (pourquoi pas) et même une pointe d'arrogance...

Survivre et pratiquer la levrette

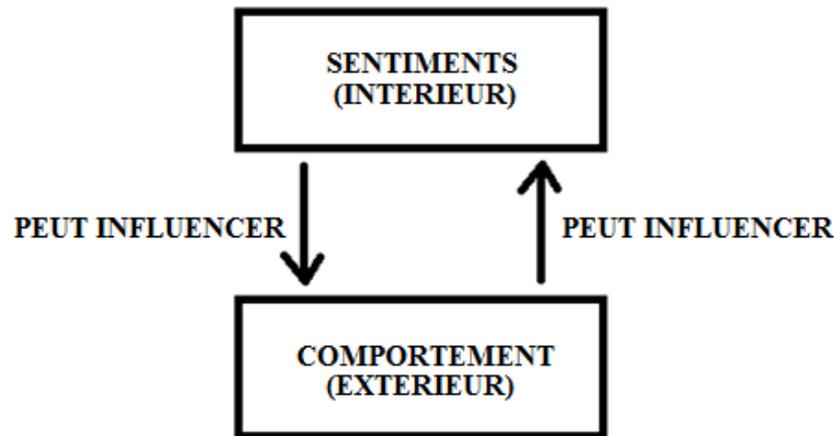
La nuit, seul dans une petite rue obscure, qu'arrive-t-il à vos capteurs sensoriels ? Ils sont mobilisés pour détecter un potentiel danger et être capable de réagir... Parce que vous avez peur, vous prenez conscience de ce que les gens font autour de vous. Par exemple, si quelqu'un venait vers vous en cachant ses mains, vous seriez soupçonneux. Peut-être même prépareriez-vous une éventuelle défense. Sur terre, nous voulons survivre et nous reproduire (programmation basique de l'instinct), et le langage corporel est également un fantastique outil de défense... qui peut faire une énorme différence dans votre vie. Autre exemple : lorsque vous parlez à quelqu'un qui évite votre regard, qu'êtes-vous en droit de penser ? Que cette personne n'est pas honnête ou que cette fille n'est pas à l'aise avec vous... Ce sont évidemment des réactions que vous souhaitez éviter de susciter chez une personne que vous aimeriez connaître.

Votre langage corporel trahit ce qui se passe en vous mais vous pouvez le contrôler

Lorsque vous voyez une belle femme, vous pouvez vous sentir nerveux et ce malaise serait aussi reflété par votre comportement. Mais, si vous apprenez à vous contrôler et à adopter une posture alpha et détendue même lorsque votre cœur bat la chamade, vous deviendrez plus attirant (et plus efficace avec les femmes) puisque vous ne communiquez plus du malaise mais de la confiance. Oui, **les femmes bien dans leur peau cherchent des hommes forts et imperturbables** (les filles qui ont un problème cherchent des hommes qui en ont aussi).

Je sais qu'il est très difficile de dissocier ce qui se passe à l'intérieur de vous de l'image que vous renvoyez... mais c'est possible. Asseyez-vous confortablement dans un fauteuil. Laissez vos bras tomber... Comment vous sentez-vous ? Faible ? Petit ? Naze ? Adoptez maintenant la posture naturelle d'un alpha (comme James Bond). Vous vous sentez comment maintenant ? Plus grand et plus puissant, bien sûr ! Vous savez... **au moins 75% du succès vient du fait que vous croyez que vous pouvez effectivement réussir**. Alors, pensez en conséquence.

Un autre point important : maintenant que vous connaissez l'importance du langage corporel, vous pouvez facilement remarquer ce que fait votre corps et le forcer à changer de comportement... ce simple petit changement peut même modifier votre humeur !!! Or, ce que vous dégagez dépend en grande partie de votre état d'esprit.



Si, un jour, vous vous sentez déprimé ou de mauvaise humeur : vous pouvez changer vos pensées. Au lieu de vous focaliser sur ce qui se passe en vous, focalisez-vous sur ce qui est autour de vous (souvenez-vous des trois dimensions : devant et derrière, gauche et droite, haut et bas).

Et n'oubliez jamais, si vos paroles disent une chose et votre corps le contraire... **la vérité est toujours communiquée par le langage du corps (chez vous comme chez les autres).**

L'essentiel

La communication non-verbale fait appel aux émotions (pas à la logique). C'est pourquoi la plupart des mecs ne comprennent pas pourquoi les femmes choisissent tels ou tels amants.

Les femmes bien dans leur peau cherchent des hommes forts et imperturbables (hommes alpha).

Il est difficile de séparer ce qui passe en vous de ce que vous reflétez, mais vous pouvez apprendre le contrôle. Votre façon de bouger peut modifier votre humeur (et inversement).

La vérité est toujours révélée par le corps, pas par les mots.

Comment et pourquoi les femmes lisent mieux le langage corporel que les hommes ?

*"Être une femme est une chose très difficile,
puisque ça consiste principalement à interagir avec les hommes."*

Joseph Conrad

Pourquoi les femmes lisent instinctivement mieux le langage corporel que les hommes

Les bébés n'ont pas de mots pour communiquer. Les femmes doivent donc comprendre ce qu'ils réclament à travers le ton de leurs cris (souvent manger, être rassuré, consolé ou une fessée). De cette aptitude dépend la survie de l'humanité. C'est une des raisons principales qui fait que les femmes sont instinctivement meilleures que les hommes pour lire le langage corporel.

Le monde est différent pour les femmes

La plupart des mecs n'imagineront jamais comment est le monde pour les femmes. Pourtant, il est important de pouvoir se mettre de temps en temps à leur place si vous souhaitez les comprendre et être capable de communiquer efficacement avec elles.

Par exemple, nous sommes physiquement plus imposants qu'elles. C'est très intimidant ! Et si vous ne saviez pas contrôler votre force quand vous leur montez dessus ? J'ai un pote qui a cassé le bassin d'une fille en la niquant. C'est, entre autres, pour ça qu'elles veulent des hommes qui savent se contrôler. De plus, il y a un risque constant de grossesse pour elles (ouais, les capotes peuvent craquer). Elles doivent donc être relativement sélectives concernant tous leurs amants. Heureusement pour la plupart d'entre nous, cette sélection est basée sur des critères qui ne sont pas strictement physiques (canoniques).

Si vous savez maintenant que vous pouvez simuler de la confiance en vous et la plupart des autres caractéristiques attirantes, les femmes le savent aussi ! Il est donc essentiel pour une femme de savoir déjouer cette éventuelle entourloupe. Ce qui explique pourquoi vous pouvez vous prendre un râteau avant même d'avoir ouvert la bouche ou après avoir raté un "*shit test*".

Shit tests

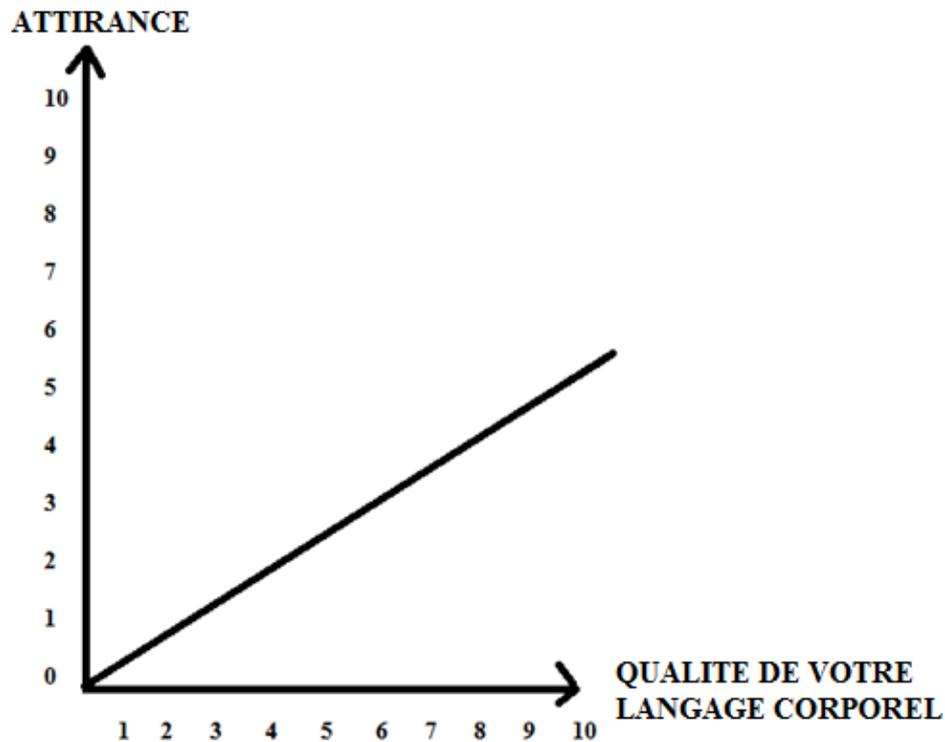
Un *shit test* c'est une mise à l'épreuve que vous impose sciemment une fille pour voir comment vous allez réagir. Si vous échouez au test, vous n'êtes plus une option sexuelle mais si vous réussissez : vous montez dans son estime. Autrement dit, vous l'abordez avec votre *outer game*, elle se montre dure ou méchante pour voir comment votre *inner game* réagit quand on le prend au dépourvu et détermine ainsi si votre comportement reflète ce que vous êtes réellement. Nous retrouverons ce sujet pour le développer.

En drague, la première impression est quasi-décisive

Les femmes vous scannent et leur première impression est quasi-décisive. Ce jugement rapide peut jouer contre vous... ou en votre faveur si vous avez un bon langage corporel. Très rapidement, les femmes peuvent ainsi dire si vous leur inspirez de bonnes ou de mauvaises émotions (et vous faites plus ou moins consciemment la même chose). Concernant l'attirance : les gentils garçons, les mecs en demande, les gars ennuyeux, les maladroits et ceux qui n'ont pas de statut social seront ainsi rejetés sans merci par les femmes belles et intelligentes. En effet, si elles sont mal à l'aise en votre présence, ou si vous les ennuyez, ou si elles ont honte d'être vues avec vous... elles vous repousseront ! Et ce, même si vous êtes plus mignon qu'elle, parce que la problématique ne se pose pas en ces termes. D'ailleurs, pourquoi aborderiez-vous une fille moins bien que vous si vous êtes bien dans votre peau et avez confiance en vous ? Vous voyez bien que c'est le serpent qui se mord la queue : un travail sur vous-même en amont doit-être réalisé pour améliorer votre vie amoureuse sur le long-terme.

Votre langage corporel peut faire, au moins, la moitié du travail pour vous

Avec les femmes, un bon langage corporel peut faire, au moins, la moitié du travail pour vous. Il fait donc un énorme différence dans votre capital séduction. Travailler votre langage corporel est donc la meilleure façon pour qu'une femme vous mette au moins la moyenne dès que vous l'abordez. Pour ce faire, la première étape est d'éliminer tous les signaux de peur, de dépendance, d'ennuie et de maladresse (comme les mouvements rapides)... Ils tueraient l'éventuelle attirance qu'une femme pourrait spontanément éprouver pour vous !



Règle de base : avant d'apprendre comment créer de la tension sexuelle, vous devez apprendre à ne pas briser une tension déjà existante entre une femme et vous (parfois une femme n'a pas besoin d'être draguée pour être attirée, ça arrive, c'est la nature).

La meilleure façon de tuer toute attirance est d'être (ou de montrer que l'on est) :

- dépendant ;
- pas sûr de soi ;
- faible ;
- désespéré ;
- collant ;
- un homme qui cherche son approbation ;
- un homme qui mendie ses faveurs sexuelles.

Une bonne idée pour améliorer votre vie amoureuse, c'est de vous entraîner à dégager de l'énergie sexuelle sans prononcer un seul mot à propos de sexe. En utilisant votre langage corporel, pas votre bouche, vous pouvez lui donner envie de coucher avec vous sans qu'elle ressente le besoin de lever ses boucliers (boucliers de la marque "je-ne-suis-pas-une-fille-facile"). Nous développerons tout ça plus en détails dans les pages qui suivent ! Et bien d'autres choses encore... Le meilleur reste à venir !

L'essentiel

Les femmes savent instinctivement mieux lire le langage corporel que les hommes.

La première chose à faire est d'éliminer tout ce qui peut suggérer ou révéler que vous éprouvez de l'appréhension, que vous êtes en demande, ennuyeux ou maladroit.

Travailler votre langage corporel grâce à ce livre (ou autrement) améliorera notablement vos succès avec les femmes.

Table des matières

De quoi parle cet ebook ? (partie gratuite)

Introduction.....	5
<i>Comment séduction, communication et langage corporel sont liés</i>	
<i>Votre corps est à la séduction ce que la guitare est à un rocker</i>	
<i>Ce que vous trouverez dans cet ebook</i>	
Qu'est-ce que la séduction ?	7
<i>La connotation positive de la séduction</i>	
<i>Science et séduction</i>	
Qu'est-ce que le langage corporel.....	9
<i>Apprenez à communiquer sans paroles</i>	
<i>En séduction, le mâle alpha est le roi du pétrole</i>	
<i>Trois paramètres sur lesquels travailler pour devenir un mâle alpha</i>	
Une meilleure compréhension du phénomène.....	11
<i>Un langage universel</i>	
<i>Le mâle alpha contrôle son corps</i>	
<i>Votre acuité (degré de sensibilité) sensorielle</i>	
<i>Concrètement, comment prendre le contrôle de votre corps ?</i>	
<i>Avoir conscience de l'espace</i>	
<i>Postures alpha et postures bêta</i>	
Un processus à la fois physique et mental.....	17
<i>La séduction n'est pas du tout un processus logique</i>	
<i>La séduction c'est de la communication, la communication c'est du langage corporel...</i>	
<i>L'attraction n'est pas un choix</i>	
<i>Le langage corporel affecte à la fois votre physique et votre esprit...</i>	
<i>Survivre et pratiquer la levrette</i>	
<i>Votre langage corporel trahit ce qui se passe en vous mais vous pouvez le contrôler</i>	

Comment et pourquoi les femmes lisent mieux le langage corporel que les hommes ?.....20

- Pourquoi les femmes lisent instinctivement mieux le langage corporel que les hommes*
- Le monde est différent pour les femmes*
- Shit tests*
- En drague, la première impression est quasi-décisive*
- Votre langage corporel peut faire, au moins, la moitié du travail pour vous*

Table des matières.....24

Tout d'abord, êtes-vous prêt à accueillir le succès dans votre vie ?

Inner game contre outer game.....32

- Outer game*
- Inner game*
- Vous avez des croyances limitantes dont vous n'avez peut-être même pas conscience*
- Qu'avez-vous réellement associé au fait de rencontrer et séduire des femmes ?*
- VOUS allez régler ces problèmes*

Personne ne vit vraiment dans la "réalité"35

- Comment rester positif et ne pas se prendre la tête*
- Un alpha a une réalité forte et n'est pas affecté par les gens négatifs*
- Evitez les réalités néfastes*
- Etat d'esprit constructif d'un alpha*
- N'attendez pas que les autres vous attribuent une valeur*

Soyez un alpha dans votre réalité.....40

- Les femmes doivent vous mériter*
- Eviter les attitudes bêta et assumez vos responsabilités*
- Le problème de la jalousie*
- Connard et alpha*
- Vos croyances deviennent votre réalité*
- Ce que vous pouvez dire si elle a un copain*
- Ne payez pas à boire à des femmes que vous ne connaissez pas*
- Le principe d'association*
- Que faire dans un groupe ?*

Ensuite, apprenez à utiliser le langage corporel d'un véritable alpha...

Généralités sur le langage corporel.....	47
<i>Evitez les postures défensives pour véhiculer de bonnes émotions</i>	
<i>Evitez le problème du verre</i>	
<i>Vrai sourire contre faux sourire</i>	
<i>Contact visuel intense</i>	
<i>L'art de ne pas envahir l'espace vital des gens</i>	
<i>La poignée de main alpha</i>	
<i>Continuez d'éliminer les signaux de nervosité</i>	
Focus sur le contact visuel.....	51
<i>Comment fonctionne le cerveau</i>	
<i>Quand vous parlez...</i>	
<i>Quand vous écoutez...</i>	
<i>Exercices</i>	
<i>Commencez à jouer avec votre regard et évitez ces erreurs</i>	
Focus sur la voix.....	55
<i>Contrôlez la conversation</i>	
<i>Focalisez-vous sur hic et nunc</i>	
<i>Vous allez baiser (Dame Nature se chargera des détails)</i>	
<i>Comment utiliser votre voix en boîte ?</i>	
<i>La partie physique</i>	
<i>L'étape suivante c'est votre résonance</i>	
<i>Votre musculature</i>	
<i>Votre communication est inefficace si votre visage a l'air mort</i>	
<i>Surveillez vos manières et vos comportements</i>	
<i>Comment lui parler d'une façon sexuelle</i>	
Focus sur vos postures, mouvements et touchers.....	60
<i>Le pouvoir de votre corps</i>	
<i>Faites ces changements faciles dès aujourd'hui</i>	
<i>La toucher est la meilleure façon de voir si elle vous aime bien</i>	
<i>La technique du petit ami</i>	
<i>Zones érogènes</i>	
<i>Indicateurs qu'elle vous veut en elle sur-le-champ</i>	
<i>Des techniques silencieuses qui vous attireront les filles comme par magie</i>	

<i>Etes-vous trop rapide ? Liez vos mouvements à votre respiration</i>	
<i>Créer du suspens</i>	
<i>Tout votre corps est concerné</i>	
<i>Soyez bien dans votre peau</i>	
<i>Attirez l'attention</i>	
<i>Comment améliorer votre démarche et votre posture</i>	
<i>Erreurs répandues chez les mecs bêta</i>	
Comment dégager une aura sexuelle grâce à votre langage corporel.....	68
<i>Comment trouver des ressources pour s'améliorer ?</i>	
<i>Qui j'ai étudié</i>	
<i>Ce que j'ai découvert</i>	
<i>Les pieds à 45 degrés</i>	
<i>Sublimier votre présence</i>	
<i>Quand vous êtes assis</i>	
<i>Votre expression faciale la plus séduisante</i>	
<i>La question la plus coquine du monde</i>	
<i>Pousser les barrières physiques</i>	
<i>Ne montrez jamais vos limites</i>	
<i>Observez les animaux</i>	
<i>Je ne marche pas dans ta combine</i>	
<i>Autre possibilité</i>	
<i>La réaction la plus simple est la meilleure</i>	
<i>Vous êtes le spectateur</i>	
Plus de postures alpha pour sublimer votre présence.....	76
<i>Appuyez-vous sur quelque chose (un objet ou un mur)</i>	
<i>Assis</i>	
<i>Une main dans une poche</i>	
<i>Allongé</i>	
<i>Quand vous invitez à faire quelque chose ou mettez quelqu'un au défi</i>	
<i>Quand vous embrassez une fille (n'utilisez pas uniquement votre bouche)</i>	
<i>Quand vous serrez la main</i>	
<i>Quand vous portez une veste</i>	
Le sens derrière les mots.....	87
<i>La première impression</i>	
<i>Le peacoking : costumes, accessoires... originalité et discernement dans les choix</i>	

La règles des 3 secondes

Vous vous en foutez

Le sous-titre

Votre rôle

Tellement de choses à la fois

Votre langage corporel durant la journée

Enfin, ayez concrètement du succès avec les femmes !!!

La drague de jour, ça peut être facile.....92

Nous pouvons tous devenir bons en drague de jour

Openers directs

Comment arrêter une fille qui marche ?

Que pouvez-vous dire ?

Transition vers la conversation

Le schéma

Améliorez encore votre façon de toucher les femmes.....95

Le contact de deux corps (ou plus)

Le toucher non sexuel

Le toucher amical (un peu plus sexuel)

Transition vers le flirt

La technique du bar gay

Invitation à l'approche

Je veux embrasser cette fille

Vous devez créer une bulle de sexualité

Comment savoir si une fille veut rentrer avec vous ?

Visualisation

Contrôlez votre sexualité

Baisez-la d'abord, voyez ensuite si elle vous intéresse pour davantage

Gagnez en flexibilité.....100

Chaque interaction est différente

Quelle approche demande le plus de compétences ?

Vrai "non" et faux "non"

Ne soyez pas passif

Push and pull

<i>Résistance de dernière minute</i>	
Le rencard.....	103
<i>Les 4 principes</i>	
<i>Faites des observations spirituelles de temps en temps</i>	
<i>La taquiner</i>	
<i>Les émotions sont contagieuses</i>	
<i>Soyez détendu et sexuel</i>	
<i>Placez-vous à votre avantage</i>	
<i>Ce mec est si ouvert, j'ai l'impression de le connaître depuis des années</i>	
<i>Sujets interdits</i>	
<i>Chinois ou chez toi ?</i>	
Conclusion.....	109
<i>Vous allez être plus heureux que vous ne l'avez jamais été</i>	
<i>N'essayez pas de toujours dire ce qu'il faut aux femmes</i>	
<i>N'oubliez pas que vous pouvez dire "non"</i>	
<i>N'oubliez jamais que vous pouvez partir</i>	
<i>La technique est simple et efficace</i>	

Annexes :

Qu'est-ce que le flirt ?.....	113
<i>Les avances sexuelles explicites sont mal vues</i>	
<i>Une façon de faire monter la tension sexuelle et de tester les intentions de l'autre</i>	
<i>Règles et limites</i>	
<i>Aspect culturel</i>	
<i>Comportement de flirt</i>	
Draguer en ligne.....	117
<i>Des filles géniales peuvent être rencontrées en ligne</i>	
<i>Vous ne prenez pas la drague sur Internet au sérieux</i>	
<i>Les photos</i>	
<i>Il est bon avec les femmes</i>	
<i>Certaines femmes seront si intéressées qu'elles enverront le premier message</i>	
<i>Moments gênants</i>	
<i>Phrases sans risque et intrigantes</i>	
<i>Vous devrez probablement envoyer un message aux plus jolies</i>	

<i>Contactez les femmes qui ont visité votre profil</i>	
<i>Premiers messages</i>	
<i>Votre profil</i>	
<i>Passer directement au premier rendez-vous</i>	
<i>Une question de quantité</i>	
Séduire par téléphone.....	90
<i>Le pont entre le virtuel et la réalité</i>	
<i>Préférez appeler tôt que tard</i>	
<i>Il y a quand même quelques règles</i>	
<i>Ne laissez pas de messages</i>	
<i>Soyez sincère</i>	
<i>Proposez un rencard qui lui donnera une excuse pour venir faire l'amour</i>	
Faites-vous des affirmations pour devenir plus confiant.....	124
<i>Ce qu'il ne faut pas faire</i>	
<i>Ce qu'il faut faire</i>	
<i>Les affirmations</i>	
Les bases de la lecture du langage corporel.....	130
<i>Synergologie</i>	
<i>Les bras</i>	
<i>Les yeux</i>	
<i>Jambes et pieds</i>	
<i>Incrédulité et ennui</i>	
<i>Le mirroring</i>	
Signes d'intérêts féminins.....	136
<i>Indicateurs d'intérêt</i>	
<i>Indicateurs de désintérêt</i>	
Films.....	139
Sources.....	140

Vous allez découvrir :

- Comment fonctionne la séduction... et pourquoi !
- En quoi consiste le processus d'attraction.
- Comment avoir une aura sexuelle, comme les acteurs et les *rock stars*.
- Comment avoir plus de charme.
- CETTE expression faciale qui rend tout le monde plus attirant (ça marche pour les hommes et les femmes).
- Comment imposer vraiment le respect.
- Comment créer de la complicité et vous lier vraiment avec les gens, notamment avec les femmes.
- Que les femmes lisent instinctivement mieux le langage corporel que les hommes.
- Que votre langage corporel peut vous sauver la vie.
- L'importance de la première impression.
- De nombreuses postures, attitudes et réactions qui exciteront les femmes.
- Comment devenir plus dominant mais rester accessible.
- Comment répondre aux femmes qui n'ont *a priori* pas l'air réceptives à votre charme.
- Tous les signaux d'intérêt et de désintérêt émis inconsciemment par les femmes.
- Comment faire en sorte qu'une femme vous reconnaisse en tant qu'alpha.
- Comment séduire, quoi que vous disiez.
- Avoir de la contenance dans toutes les situations.
- Avoir un *inner game* (force mentale) indestructible.
- Comment lire le langage corporel comme Patrick Jane ;).
- Comment éviter les quelques petites erreurs qui empêchent 95% des hommes de conclure autant qu'ils le méritent. Assurez-vous que vous ne les commettez pas !
- Comment renverser le jeu du pouvoir sexuel et faire en sorte que ce soient les femmes qui vous courent après.
- Comment les amener à assumer et assouvir leurs désirs sexuels avec vous (surtout la levrette).
- La meilleure façon de toucher les femmes.
- Que vous pouvez conclure en moins de dix minutes avec des filles magnifiques.
- Et bien plus encore : vous deviendrez indépendant de tous les guides de séduction parce que vous aurez compris ce que doit être l'état d'esprit sous-jacent à vos interactions avec le beau sexe !!! Pas mal pour un petit livre, vous ne trouvez pas ???

Offrez-vous la suite (140 pages) ici =>

<http://www.diaryfrenhpua.com/commentsublimervotrelangagecorporel.html>

A bientôt : Découvrez mes articles et mes autres ebooks sur mon blog...

<http://www.diaryfrenhpua.com>

