

Séduc'Boost

Bienvenue dans Séduc'Boost, le programme de séduction qui vous permettra de séduire la femme de vos rêves en un temps record !

Ce programme est constitué de 4 parties :

1. **Devenir un Alpha** ⇒ Mes meilleures techniques pour devenir un homme plein de charisme, drôle, qui a confiance en soi... Bref devenir l'Homme Parfait pour les femmes et donc avoir beaucoup plus de chance de séduire votre bien aimé.

2. Avoir une conversation passionnante avec votre bien aimée (et la séduire au passage)

⇒ Le protocole simple à

respecter pour réussir à avoir des

conversations passionnantes jusqu'au bout de la nuit, tu vois de quel genre de conversation je veux parler ? celles qui durent jusqu'à 3h du mat' et qui te font penser à la fille jusqu'à au beau matin.

Mais ce n'est pas tout, je te donne aussi mes astuces pour séduire la fille durant la conversation.

3. Comment sexualiser la conversation

⇒ Dans ce chapitre je t'apprend à sexualiser la discussion et à réussir à faire en sorte que la fille ait une réelle attirance sexuelle envers toi et ne pense plus qu'à toi.

4. Les 7 signes que tu lui plait avant de lui déclarer ta flamme (sans ça, ne lui déclare pas ta flamme ou tu te prendra un platane) ⇒ Le titre parle de lui même, je vais t'apprendre à déterminer si la fille t'aime amoureusement grâce à 7 signes qui ne trompent pas, sans ça ne lui déclare pas ta flamme.

Commençons

Sommaire

- Devenir un Alpha : page 1-15
- Avoir une conversation passionnante avec votre bien aimée (et la séduire au passage) : page 16-23
- Comment sexualiser la conversation : page 24-25
- Les 7 signes que tu lui plait avant de lui déclarer ta flamme (sans ça, ne lui déclare pas ta flamme ou tu te prendra un platane) : page 26

Devenir un Alpha

La mentalité de l'alpha et du bêta et comment devenir un alpha

Le "mec sympa" ?

*Le "mec sympa" a besoin de validation extérieure, il veut tout le temps agir pour que les personnes autour de lui l'apprécient, le voit comme une personne bien. Il évite à tout prix de "froisser" les autres et ne s'affirme jamais.

En gros il place toujours les autres avant lui même.

*Le "mec sympa veut faire en sorte que tout le monde soit heureux, sa copine par exemple.. Il va utiliser tout son argent pour faire des cadeaux à sa copine et ne jamais l'utiliser pour lui.

*Le “mec sympa” aide beaucoup, il passe son temps à aider les autres dans le but d'être bien vu et d'avoir une image de mec gentil. Mais le problème, c'est que ce n'est pas attirant pour les femmes, loin de là.

*Le “mec sympa” n'ose pas s'exprimer, n'ose pas s'affirmer et reste dans son coin sans dire son opinion. Tout ça par peur de se montrer trop “mechant” et que les autres ne l'apprécient plus, ça rejoint ce qu'on a dit plus haut avec le besoin de validation

*Il essaye toujours d'esquiver le conflit, pour garder son image de gentil monsieur.

L'alpha

*L'alpha ne joue pas un rôle, si il est sympa c'est qu'il a envie et ce n'est pas pour être vu comme sympa. Il a ses propres valeurs et ne va pas changer pour plaire aux autres.

*L'alpha est honnête, si il pense quelque chose, il va le dire. Encore une fois, il ne va pas changer et s'adapter aux autres pour plaire .

*L'alpha à confiance en lui, et ça se voit et c'est entre autre ce qui fait craquer les filles, je vous ai préparé tout un chapitre sur la confiance en soi

*Comme je vous l'ai dit, l'alpha va d'abord penser à lui avant de penser aux autres. C'est ça qui le rend attirant au yeux des filles.

*L'alpha est un leader, il est courageux, persévérant et ne va pas se décourager au moindre problème, il prend des risques, il a confiance en lui et en ses capacités.

Comment devenir un alpha ?

Pour devenir un alpha et plaire à toutes les filles, tu dois changer ton comportement. Arrête de chercher la validation des autres et le besoin d'être vu comme "sympa". Il faut que tu sois toi même et que tu mettes la peur d'être vu comme "méchant". Ne joue pas un rôle sois toi même.

Exprime toi, exprime tes émotions et tes opinions. Si quelque chose ne te convient pas, ou que tu n'es pas d'accord avec quelqu'un, dit le.

Sois honnête, ne sois pas hypocrite à dire des choses dont tu ne crois pas pour faire plaisir à quelqu'un. N'hésite pas à dire la vérité.

Pour autant, ne sois pas trop exigeant avec les autres et toi même en demandant la perfection, personne n'est parfait, ni toi, ni moi ni les autres. Soit un minimum indulgent et ai conscience que personne n'est parfait

Bref, le mâle alpha est une personne qui ne joue pas un rôle, qui reste elle-même et ne va en aucun cas changer pour plaire au autre. C'est d'abord lui et ensuite les autres. Et ça, les filles adorent.

L'alpha est toujours maître de lui-même, il ne va pas se laisser submerger par ses émotions. Si tu sais contrôler tes émotions, tu sauras paraître beau gosse, charismatique auprès des femmes.

Je me répète mais c'est ce qui a de plus important à retenir sur le fait de devenir un alpha, L'alpha se fait passer TOUJOURS avant les autres. Fais attention à toi, à ton mental, à ta santé, à ton bonheur... à toi avant TOUT LE MONDE.

L'alpha se respecte soi-même, quand tu as du respect pour toi même, que tu as une grande estime de toi, tu ne te laisses jamais marcher dessus. Tu défendras ta personne jusqu'au bout.

L'alpha prend ses responsabilités, et toi en tant que futur alpha tu dois prendre les tiennes. Quand quelque chose arrive, il faut que tu sois prêt à dire que oui c'est de ta faute. Il faut savoir accepter ses erreurs. Le bêta lui va tout le temps rejeter la faute sur les autres. En terme de séduction c'est pas du tout attirant, c'est la mentalité du petit rat qui veut sauver sa peau

En tant qu'alpha, il ne faut pas avoir peur d'être rejeté, ça fait partie du jeu, et si la fille que tu aimes te recale, dit toi qu'une 100x meilleure t'attend derrière. Les femmes ont aussi des goûts, comme les hommes, donc en tant qu'alpha il faut reconnaître que si elle nous a recalé, c'est parce qu'on est pas à son goût et en aucun cas car on est pas à la hauteur.

L'alpha se respecte soi-même, quand tu as du respect pour toi même, que tu as une grande estime de toi, tu ne te laisses jamais marcher dessus. Tu défendras ta personne jusqu'au bout.

L'alpha prend ses responsabilités, et toi en tant que futur alpha tu dois prendre les tiennes. Quand quelque chose arrive, il faut que tu sois prêt à dire que oui c'est de ta faute. Il faut savoir accepter ses erreurs. Le bêta lui va tout le temps rejeter la faute sur les autres. En terme de séduction c'est pas du tout attirant, c'est la mentalité du petit rat qui veut sauver sa peau

En tant qu'alpha, il ne faut pas avoir peur d'être rejeté, ça fait partie du jeu, et si la fille que tu aimes te recale, dit toi qu'une 100x meilleure t'attend derrière. Les femmes ont aussi des goûts, comme les hommes, donc en tant qu'alpha il faut reconnaître que si elle nous a recalé, c'est parce qu'on est pas à son goût et en aucun cas car on est pas à la hauteur.

Augmenter sa confiance en soi

Voici 25 exercices pour augmenter ta confiance en soi et être plus impactant et charismatique auprès des filles pour les faire craquer :

1. Apprend à apprécier ta personne. Colle une photo de toi sur ton frigo ou la vitre de ta salle de bain pour apprendre à l'apprécier physiquement. Prends une photo ou tu te sens beau. Si tu ne sais pas laquelle, demande à ton entourage de choisir celle ou tu es le plus beau.
2. Pour gagner en confiance en toi, essaye de te sentir bien dans la vie de tous les jours. Pour ça, achète des vêtements dans lesquels tu te sens beau et bien et prend 5 min chaque matin pour te regarder dans le miroir avec tes beaux habits. Ton ressenti sur ta propre personne va beaucoup beaucoup influencer ton comportement dans la journée et ta confiance en toi.
3. Prends une feuille de papier, et note toutes tes victoires, toutes les choses que tu as réussi à faire, même si certaines choses peuvent te paraître très minime, note les, et en te relisant, tu verras que tu as déjà accompli beaucoup de choses dans ta vie dont tu peux être fier.

4. Comme pour l'exercice précédent, prend une feuille et liste tes qualités, ça peut être aimable, serviable, altruiste, ouvert d'esprit, curieux, gentil...etc
5. Encore pareil, sur une feuille, mais liste cette fois-ci tes faiblesses, ce n'est pas fait pour te démoraliser, mais plutôt pour te motiver et te donner des objectifs pour devenir la meilleure version de toi-même en supprimant tes faiblesses une par une.
6. Répète quotidiennement des affirmations positives. Je te met 20 exemples ci dessous, tu n'es pas obligé de te les répéter toutes, seulement 5 par jour vont suffir à rebooster ton estime envers toi-même.

- Chaque jour, je m'affirme de plus en plus, avec bienveillance et authenticité.
- Je mérite de recevoir tous les cadeaux de l'univers.
- Je suis un être unique et merveilleux.
- Je possède en moi toutes les ressources nécessaires pour réussir ma vie / réussir tous mes projets.
- Je décide d'agir en accord avec mes valeurs et mes besoins.
- Je suis en paix avec moi-même.
- J'ai le droit d'être heureux.
- Je possède d'innombrables potentialités.
- J'ai le droit d'être différent tout en étant aimé(e) et accepté.
- Je possède de magnifiques bijoux intérieurs.
- Chaque jour, je me donne le droit de briller de plus en plus.
- Je suis capable de... (à vous de finir la phrase)
- Je m'aime et je suis aimé tel que je suis.
- Jour après jour, je suis de plus en plus confiant.
- Je m'aime et je m'accepte totalement.
- Je suis parfait tel que je suis.
- Je suis mon meilleur ami.
- Je suis important et j'ai de la valeur.
- Je suis capable d'accomplir de grandes choses.
- Je mérite l'amour et le respect.

7. Chaque soir, avant de dormir, fais toi un petit récapitulatif des meilleurs moments de ta journée. Remémore toi juste les bons moments.
8. Quand tu te sens mal, que tu es stressé, que tu es triste... au lieu de dépenser toute ton énergie pour cacher, va en parler, ça fait jamais de mal, et c'est même bien et conseillé.
9. Progresse. Progresser, s'améliorer dans différents domaines est très important pour augmenter sa confiance en soi. Donc choisis un ou deux points de ta vie dans lesquels tu voudrais t'améliorer et fais-le.
10. Divise tes grands objectifs en étape, pleins de petits objectifs atteignables vont faire en sorte d'accumuler pleins de petites victoires. Voit ça un peu comme des escaliers, chaque marche te rapproche de l'objectif.
11. Sois curieux, essaye toujours d'avoir une soif de connaissance dans la vie de tous les jours. Ne te contente pas seulement des jeux vidéos et des réseaux sociaux, apprends constamment en étant curieux.

12. Essaie d'aborder des gens inconnus que ce soit à la pendant les études, ou dans la rue, au travail... Bref essaie de faire l'effort d'aller voir des personnes inconnues, tu verras ça se passera bien et tu prendras confiance en toi pour être prêt à aborder la fille que tu aimes.

13. Tu peux aussi t'exprimer en public, quand je dis en public, ça peut être un groupe de personnes, tout ton groupe de potes, des inconnus...

14. Prend des risques. Prends des risques au quotidien, mais attention pas de risques qui te mettent en danger.

15. Quand tu te donnes des résolutions, donne toi un objectif et tiens- les. La réussite te donnera encore une grosse victoire dans ta liste et surtout un bond de ta confiance en toi.

16. Écoute les autres.

17. Affirme toi comme le fait les alphas, exprime tes émotions, tes opinions, ton désaccord

18. Regarde les gens dans les yeux quand tu leur parles.
 19. Travaille ton éloquence, apprend à parler à parler en articulant, et sans bégayer.
 20. N'imité pas les autres, sois toi-même.
 21. Cherche à avoir des compliments, montre les travaux que tu as fait, montre ce que tu as accompli à des gens et recherche les compliments.
 22. Passe à l'action, fini les excuses, quand tu as une idée, il faut foncer et oser faire les choses qu'on veut, même si ça fait "peur".
 23. Il faut que tu aies une bonne hygiène, dans la vie de tous les jours. ne pas fumer, manger équilibré, boire en plus faible quantité.... etc
 24. Il faut que tu sois en accord avec toi même, que tu respectes tes valeurs sans jamais changer pour les autres.
 25. Apprend toujours, et améliore toi dans tes compétences.
- Pour avoir confiance en soi, il faut se découvrir soi-même. Trouve tes valeurs, et note-les sur une feuille, et peu importe ce qui arrive, agit toujours en respectant tes valeurs car si tu les transgresses ce serait trahir ta personne.

Devenir drôle

- Pour être drôle, il faut d'abord rire à ses propres blagues, je sais c'est contre intuitif, mais c'est très important, car le rire est contagieux, si tu rigoles pas à tes propres blagues personne ne va rire ça c'est sur.
- Il faut que tu aies toujours le sourire. Ainsi les personnes autour de toi seront de bonne humeur et d'humeur à rire.
- Soit ironique. C'est une forme d'humour qui marche super bien
- Ne prépare JAMAIS tes blagues, l'humour est une surprise, et si tu dis la blague ne serait-ce que 1 seconde avant de la dire à haute voix, c'est fini la blague ne sera pas drôle.
- Il faut que tu saches rire, même quand c'est pas drôle, ça va justement créer l'humour
- Il faut parfois rire quand c'est pas adapté, pour détendre l'atmosphère et enlever les tensions
- Utiliser de l'autodérision, ça marche TOUJOURS

Comment vaincre sa timidité à parler aux filles ?

- Pour vaincre ta peur de parler au fille tu peux par exemple arriver devant la fille et lui dire que tu es stressé ou timide Ex : “bah écoute, je suis un peu stressé mais si tu veux on peut continuer à discuter ça peut etre cool”
- Quand tu as la boule au ventre liée au stress, au lieu de faire en sorte qu'elle parte, en y pensant, laisse la, continue la discussion avec la fille et elle partira toute seule et en plus tu seras plus concentré sur la conversation donc tu auras une meilleure conversation avec la fille.

Avoir une conversation passionnante avec votre bien aimée (et la séduire au passage)

Comment tenir la conversation jusqu'au bout de la nuit

- Pour tenir une conversation jusqu'au bout de la nuit, il faut arrêter de poser des questions fermées (réponse possible oui ou non) et poser seulement des questions ouvertes donc avec une réponse qui sera autre que oui ou non de la part de la fille. Elle va détailler sa réponse, et tu pourras avoir des opportunités de rebondir sur sa réponse pour que la conversation ne s'arrête jamais.

Pour ça avant d'envoyer n'importe quel message demande toi quelles réponses sont possibles, si les seules réponses possibles sont oui et non change ta question.

- Dans la conversation, tu peux parler de tes passions, le mieux reste les passions communes, mais parler de tes passions peut être bien aussi.
- Pour la faire kiffer dans la discussion, parle de ses passions à elle, en t'y intéressant pour de vrai, en posant des questions (ouvertes). Tu verras ça marche bien !
- Il faut que tu sois ouvert d'esprit, que tu t'intéresses réellement à elle et ses passions, si c'est un faux intéressement, ça se voit et tu peux dire adieu à ta future copine.
- Dans la discussion, vit l'instant présent, t'es là pour te faire kiffer dans la discussion avec ta bien aimée. Donc ne réfléchis pas à la suite, passe un bon moment, fais la rire, fais la kiffer en parlant de ses passions ou de vos passions communes.
- Un sujet en amène un autre, tu vas voir tu vas parler d'un artiste de musique et tu vas finir par parler de cuisine sans même t'en rendre compte, c'est la magie de la conversation. Donc ne prépare pas de sujet à l'avance, tout doit se faire dans un feeling.

Ma méthode pour débutants pour bien commencer une discussion et séduire facilement durant les conversations.

Comment commencer la discussion ?

- Laisse la parler, les gens adorent parler d'eux, de ce qu'ils aiment donc laisse la parler et intéresse toi à ce qu'elle dit
- Met toi en valeur, essaye de cacher tes faiblesses et met en avant tes qualités.

Comment séduire durant la discussion ?

- Sois toujours positif, avec un grand sourire, faut que la fille associe ta personne à de la bonne humeur et de la joie.
- Essaye au fur et à mesure de plusieurs discussions de rentrer discrètement dans son intimité, mais vraiment très discrètement.
- Sois drôle.

Comment éviter les blancs

- Pour éviter les blancs, il faut toujours rebondir sur ce que la personne vient de dire en posant une question en rapport avec la dernière phrase ou le dernier mot.
- Prépare une bouée de secours, apprend par coeur UNE seule question pour la poser quand tu sens qu'il va y avoir un blanc.
- Tu peux aussi relancer une conversation en fonction du contexte ou d'un élément extérieur qui arrive

Utiliser le regard pour séduire

- Le regard est super important quand il s'agit de séduire une fille mais surtout pour qu'elle comprenne tes intentions, selon ton regard elle peut se demander si tu es un sdf ou un agresseur. Avec un regard bienveillant et joyeux, elle va comprendre que tu ne lui veux pas de mal et elle sera réceptive pour écouter ce que tu as à lui dire.
- Il est hyper important de regarder dans les yeux, sans ça elle ne va pas remarquer si tu es séduisant ou non.
- Entraîne toi avec tout ton entourage et des inconnus en les regardant dans les yeux.
- Il faut la regarder dans les yeux même avant de l'aborder.

- Tout d'abord, quand une fille vous regarde, il faut réussir à déterminer si c'était une coïncidence ou non. Pour le savoir, il suffit de faire une action qui va entraîner une réaction Ex : un sourire. Et observer si elle vous en fait en retour Si elle répond c'est que ce n'était pas une coïncidence et que vous pouvez aller l'aborder.
- Une fois qu'elle a répondu, c'est TOUJOURS toi, qui va aller vers elle et l'aborder, pas l'inverse, n'attend pas d'une fille qu'elle vienne, c'est toi qui y va.
- Durant la phrase d'approche il faut ABSOLUMENT la regarder dans les yeux.
- Il faut aussi la regarder dans les yeux durant la discussion, bref tout le temps.
- Les moments où tu sens que tu peux plus tenir à regarder dans les yeux, tu peux arrêter de la regarder dans les yeux un certain temps mais JAMAIS par terre, tout le temps à côté.

Les 7 erreurs qui m'ont coûtés (très) cher dans ma conquête de l'amour

1. Ne pas regarder dans les yeux, ne pas regarder les filles dans les yeux pendant que je leur parlais m'a fait perdre beaucoup de conquête amoureuse, et des filles que j'aimais énormément.
2. Être toujours d'accord avec la fille, ça rejoint le premier chapitre, j'étais le "mec sympa" ou le beta, qui était toujours d'accord et qui n'exprimait pas ses opinions par peur de me faire passer pour "mechant" aux yeux de la fille, a la place je me suis pris un râteau pour cette raison.
3. L'écoute passive, à écouter la fille sans vraiment être intéressé et sans poser des questions.
4. Le manque de politesse
5. Les critiques sur la fille
6. Aborder des sujets de discussion inapproprié comme la politique, la religion...etc
7. Et la pire erreur, parler de mon passé amoureux avec la fille que j'aime et la comparer à mes exs

Les 4 signes que tu peux commencer à sexualiser la conversation

1. La fille te considère comme une autorité, c'est elle qui te demande et non pas toi qui court elle.
2. La fille est investie dans la relation, elle t'aime bien et est prête à laisser ses copines quelque temps pour discuter avec toi.
3. Tu as la capacité de rendre les choses plus érothique et sexuelles
4. Tu as la capacité d'accepter un refus sans t'apitoyer sur ton sort et tu te sens capable de rebondir en cas de refus.

Comment sexualiser la conversation

Mes meilleures techniques en vrac pour sexualiser une conversation

- Assure toi d'être seul au moment de partir sur des sujets sexuels.
- Sexualiser la conversation se fait pas à pas, c'est surtout au feeling. Il ne faut pas être trop direct, mais c'est vraiment lentement et pas à pas.
- TOUT LE TEMPS se mettre à côté de ta bien aimé, pas en face, mais à côté pour rentrer dans son cercle d'intimité.
- La discussion n'est pas toujours sur des émotions positives, et que tu es toujours d'accord avec la fille, il faut parfois se moquer gentillemeent et à la rigolade pour mettre de la vraie émotion dans la discussion, que la fille devienne accro à toi.

- Il faut que tu aies beaucoup d'expressions du visage, qu'on puisse lire tes émotions sur ton visage, les expressions du visage représentent plus de 50% de la conversation, c'est donc indispensable pour séduire.
- Dis lui ce qui te passe par la tête, ne va pas préparer des phrases... faut vraiment être spontané et dire ce qui te vient à l'esprit sans réfléchir si oui ou non c'est adapté.
- Il faut lui dire qu'on est attiré par elle indirectement ⇒ Ex : oh putain c'est chiant, j'avais pas prévu d'être attiré par quelqu'un en ce moment
- Tu peux aussi utiliser cette technique que j'adore et qui marche à tous les coups : tu prends la main de la fille sous prétexte que tu vas lire l'avenir, ensuite tu vas lui dire qu'elle va avoir 5 enfants dans sa vie et qu'elle peut déjà commencer ce soir avec toi (en rigolant)

Les 7 signes que tu lui plait avant de lui déclarer ta flamme (sans ça, ne lui déclare pas ta flamme ou tu te prendra un platane)

1. Tu as son entière attention, quand tu parles elle t'écoutes avec admiration presque en souriant... etc
2. La conversation démarre pour de vrai et tu vois plus le temps passer.
3. Elle est réceptive, elle veut savoir des choses sur toi, elle est souriante, elle rigole... etc
4. Comment elle réagit quand tu t'approches d'elle pour venir lui parler ? Elle n'a pas trop envie, elle esquivé, ou alors elle est très contente et vient avec plaisir parler avec toi.
5. Sa disponibilité avec toi. Est ce qu'elle est disponible et se rend disponible pour passer du temps avec toi ?
6. Est ce qu'elle facilite les choses pour se rapprocher de toi ? Ça rejoint le point précédent mais est ce qu'elle va faciliter le contact avec toi et ne pas trouver des excuses pour ne pas se voir.
7. Une fois que tu l'as vu, est ce qu'elle est facile à revoir ou elle trouve encore des excuses pour pas que vous vous voyez ?