

Défi séduction 30 jours.wmv

Disponible ici : <https://www.fabricejuliensecrets.com/defi-seduction-30-jours-acces/>

Mot de passe : teamcyprine

Cliquez sur ce lien ci-dessus pour suivre votre défi 30 jours en vidéo.

Puis, suivez ci-dessous l'ebook jour après jour...

Merci pour votre confiance

Défi 30 jours

Vos peurs et vos insécurités sont ce qui fait que vous n'y arrivez pas pour l'instant avec les femmes et je ne pourrai pas vous en libérer. Par contre, **vous avez en vous les ressources pour le faire !**

On surestime souvent ce que l'on peut faire à court-terme mais on sous-estime ce que l'on peut faire à long-terme. Vous pouvez déjà, **d'ici 30 jours, voir des changements intéressants dans votre vie**, la lançant dans une bonne direction !

Malheureusement, on vous bombarde de clichés sur comment séduire (argent, costume, surconfiance en soi) et d'images de femmes désirables sans vous expliquer comment les séduire ou les comprendre. Ce n'est pas de votre faute !

Je suis sûr que vous n'êtes pas monstrueux, et que vous êtes un mec sympa : le genre que les femmes disent rechercher mais pour qui elles ne craquent jamais, et vous ne comprenez pas pourquoi. Votre problème c'est des mauvaises habitudes et des comportements dictés par la peur qui inhibent vos qualités. Vous allez avoir des déclics !

Faites tous les jours votre mission du jour pendant un mois. Vous pouvez faire d'autres choses à côté, mais vous faites au minimum le défi du jour.

Vous pouvez prendre de l'avance, mais pas du retard dans les exercices. Si vous savez que vous ne serez pas en mesure de remplir le défi mardi, vous pouvez le faire lundi exceptionnellement... mais pas remettre au mercredi ! (sinon c'est trop facile de toujours remettre au lendemain).

Une partie du succès que vous aurez dans votre vie dépend d'efforts constants. Il faut mieux faire un petit pas tous les jours qu'un grand pas une fois de temps en temps.

Les progrès ne sont pas linéaires, ils peuvent venir par à-coups ou bien après une petite phase de régression. Ne vous découragez pas !

Jour 1

Etat d'esprit : le plus grand ennemi est souvent vous-même « je ne suis pas assez bien » d'où en découle la peur du regard des autres. Cela a beau être erroné, cela vous bloque !

Vous êtes déjà assez bien pour avoir une copine.

Je vois des mecs qui pensent qu'il faut être PARFAIT, pour avoir une nana « normale ». Musculation, habits chers, argent, etc. C'est une erreur. Pour avoir des femmes, il faut draguer.

Ce n'est pas votre physique ou votre condition sociale qui vous élimine.

Personnalité > Physique.

Faites-vous déjà ce qu'il faut au niveau de l'attitude ? Ou bien vous vous dites « pas la peine car je suis chauve, j'ai gros nez, etc ». Voyez comment cela peut être un avantage : vous êtes moins intimidant qu'un super BG.

Important : pour progresser, il faut être stratégique et organisé. Le travail paye. Tout le monde verra des progrès !

Exercice 1 : écrivez « je suis motivé » et analysez vos points bloquants. En 30 jours, on ne pourra pas tout changer. Le but est d'avancer, lancer la machine.

Exemples :

- Je ne rencontre pas de femmes ?
- Je n'arrive pas à parler aux femmes ?
- Je ne sexualise pas ?
- Je sexualise trop fort ?
- Je ne propose pas d'échanger les numéros ?
- Je ne sais pas envoyer de SMS ?
- Je ne propose pas de rendez-vous ?
- Je n'ose pas essayer de l'embrasser ?
- Je n'ose pas l'inviter chez moi ?
- Etc.

Exercice 2 : écrire votre point bloquant.

Exercice 3 : écrire votre objectif. Si on ne sait pas où on veut aller...

Exercice 4 : Ecrivez un résultat qui montrerait que vous avez fait un progrès.

Jour 2

Il vous faut une tenue correcte de drague pour les sessions et pour vos RDV (ou photos sites de rencontre).

Je conseille chemise blanche/noire (aucune inscription).

Pantalon, jean brut.

Chaussures de ville noires ou basket blanche.

Parfum.

Acheter des préservatifs (Skyns).

Une huile de massage.

Une bouteille de vin.

S'il y a une vendeuse, allez lui parler. Choisissez la plus sexy possible.

Les poils, les dents, la saleté : éliminez tout ça.

Vous n'avez pas besoin d'être riche et puissant, juste que la femme ait la sensation d'être chanceuse qu'un mec comme vous vienne lui parler (la perception est le plus important).

⇒ **7 mn workout, tous les jours**

Exercice 5 : faites ou allez acheter une tenue de drague.

Jour 3

Exercice 6 : Installez les principales applis de rencontres gratuites maintenant. Tinder, Fruitz, Happn, Bumble, Adopteunmec, Lovoo, OKcupid, POF, Badoo, etc.

Ne payez pas d'abonnement (en tout cas, pas pour l'instant).

Vous payerez quand vous aurez trouvé une formule qui vous convient.

Réunissez les photos sur lesquelles on vous complimente le plus.

Sinon, inscrivez-vous sur Kabook et contactez des photographes amateurs (pas cher mais bon matos) de votre région.

Ecrivez une description aérée :

« PUNCHLINE avec émoticône

+ Parler un peu de vous

+ Dire ce que vous recherchez chez une fille

+ Ouverture (poser une question) »

Bonus : à publier sur les groupes Facebook « rencontre » de votre ville.

Jour 4

A partir d'aujourd'hui, dépensez tous les jours tous vos likes sur les applis de rencontre.

Exercice 7 : Vous inscrire sur les principaux forums de séduction et groupes de votre ville pour trouver un LAIR et/ou des wingmen.

Si vous ne trouvez personne, proposez à un bon pote qui serait dans le délire de sortir draguer.

Sinon, sortez seul !

Programmez une sortie pour le WE prochain.

Jour 5

Si vous avez un match, envoyez un premier message.

Soit un message basé sur ses photos « il le sait ton chat que tu utilises son droit à l'image pour draguer des beaux mecs sur Internet ? »

Soit un message type « hey, on dirait qu'on se plaît mutuellement, quelle chance tu as ;) »

Jour 6

Votre défi sera que pendant les 24 jours qui restent, vous serez le prix.

Si une femme vous touche : « hey, c'est payant ! »

« J'sais pas si t'es assez aventureuse pour moi ».

La contredire, l'embaucher et la virer (jeu de rôle), etc.

C'est vous qui testez la fille « t'es trop jeune » = « toi t'as peur de pas être assez endurante ? »

Ce ne sera pas « je drague des femmes et j'espère qu'une voudra bien de moi » mais « je serais une chance pour une femme, je vais m'amuser et les taquiner, pour trouver celles qui me correspondent. »

Vous devez aussi laisser de côté les pensées du type « toutes les femmes sont pareilles, des allumeuses, ou intéressées que par le fric ou le physique. » Et même « elles veulent toutes un couple ». Ne pensez plus à leur place.

A partir de là, les choses vont changer. Ce n'est plus « est-ce possible pour moi ? », ça le devient. Cela devient « comment faire pour que ce soit possible pour moi ? » La solution est le GAME.

Jour 7

Exercice 8 : C'est votre premier jour de drague de jour ! Félicitations !

Soit en allant au travail ou à la boulangerie, vous devez aborder une femme si elle vous regarde (échange de *eye contact*). « Hey, c'est dommage de se regarder comme ça mais de ne pas se parler... »

Si aucune ne vous regarde, **vous devez sortir et ne pas accepter de rentrer chez vous avant d'avoir parlé à une femme. C'est de l'autodiscipline !**

Si vous avez du mal, soyez indulgent avec vous-même. La première étape est de comprendre qu'on a du mal.

Si vous êtes très débutant, vous pouvez demander une direction, ou l'heure. Essayez de soutenir le contact visuel plus que la normale.

Si vous avez un copilote donnez-lui des billets de 5^e, et il vous en rend un chaque fois que vous abordez une femme.

Il n'y a aucune restriction sur la façon dont se font ces approches. Un « bonjour » à quelqu'un que vous croisez, demander un mouchoir, l'heure ou un renseignement, comptent pour une approche. Le but est simplement d'adresser la parole à quelqu'un que vous ne connaissiez pas auparavant.

Les femmes « normales » ne seront pas super agressives, elles aussi recherchent votre approbation et ont une image publique.

Les autres hommes ne vous critiqueront que s'ils vous remarquent. Et cela peut être une bonne chose ! Vous êtes en train de changer !

Ce qui vous semblait impossible va devenir POSSIBLE.

Jour 8

Exercice 9 : Enregistrez-vous quand vous parlez à une femme (magnétophone ou si un ami peut vous filmer.)

Votre posture ? Tenez-vous droit ! Ne tremblez pas !

Vous parlez trop vite ? Ou voix trop douce en mode « je m'excuse » ? Trop de mots parasites comme « heu » ? Vos affirmations sonnent comme des questions ? Le souffle joue beaucoup...

Il existe 1000 façons de dire les choses et la façon de le dire compte énormément.

Réécoutez-vous et faites un débrief.

Jour 9

Exercice 10 : Aller voir un couple dont la fille vous plaît dans la rue et leur demander comment ils se sont rencontrés.

Jour 10

Exercice 11 : Tester un opener direct, indirect et contextuel

Direct : « je t'aie vue passer, j'aime beaucoup ton énergie tu es du quartier toi aussi ? »

Indirect : « j'ai besoin d'un avis féminin pour un truc : idée de cadeau pour ma sœur, fête des mères, etc. »

Contextuel : « Hey, c'est pas ton âge sur le sac ? »

Y'a pas de phrase magique en drague mais il y a des phrases à peu près drôles qu'on leur a jamais dites et qui vous correspondent.

Arrivez souriant !

Ne vous auto-éjectez pas, sauf si vous ne le sentez VRAIMENT pas « désolé, je t'ai pris pour une copine de fac... »

Ne mettez personne mal à l'aise en étant trop lourd.

Jour 11

Exercice 12 : Faites une liste : les 5 qualités qu'il faut chez la fille qui vous plaît / 5 choses qui tuent le deal même si elle est chaude.

Exercice 13 : Proposez de se voir à toutes les femmes avec qui vous parlez depuis plus de 7 jours par SMS ou sur une appli de rencontre.

« Tu as du temps cette semaine pour rencontrer/revoir un mec charmant comme moi ? »

Si vous ne parlez à aucune femme ou n'avez aucun match, il faut repenser votre profil et essayer une autre formule.

Si vous avez plusieurs matchs en attente, vous pouvez prendre un abonnement pour décupler le succès.

Mais prendre un abonnement sur un profil qui ne fonctionne pas ne fonctionnera pas.

Apprenez à demander son numéro « la semaine prochaine j'aurais du temps libre, ça te dirait qu'on se revoit ? »

Si vous avez parlé d'un truc type cinéma ou autre (expo, etc.), proposez-lui de prendre son numéro pour en reparler mais même pas besoin normalement juste « boire un verre » ça suffit.

Envoyez un message le soir en rentrant chez vous « c'est XXX, bien rentrée ? » ou rappeler une private joke.

Jour 12

Exercice 14 : Être tactile avec une femme.

S'entraîner à faire un kino...

Par exemple « haha, tu es trop drôle » et main sur l'avant-bras.

Ou encore « j'aime bien ton bracelet, c'est quoi ? »

Jour 13

Exercice 15 : Aider quelqu'un à se sentir bien. Essayer de deviner ce qui lui manque pour se sentir bien.

Si quelqu'un se vante, donnez-lui de la validation.

Si un invité est timide à une fête, aidez-le à s'intégrer.

Dites à quelqu'un de passer devant vous à la caisse...

Dites à une femme qui a changé de coupe ou que sa tenue lui va bien...

Donnez 2^e à un sdf...

Jour 14

Exercice 16 : Sortez en soirée ! Seul ou avec votre wingman !

N'offrez plus à boire à une femme pour espérer la pécho.

La règle des 5s : abordez une femme dans les 5s où vous l'avez vue.

Comprenez la fonction des conseils en séduction pour pouvoir les enfreindre.

Par exemple, pourquoi on dit souvent de ne pas dire « excuse-moi ? » ni se pencher vers elle ni aborder par derrière ?

Le plus gros objectif ce soir est de ne pas rester seul dans votre coin sans parler à une femme.

Jour 15

Exercice 17 : Contrainte horaire + compliment à une femme.

Jour 16

Exercice 18 : S'entraîner à faire un recadrage.

A une serveuse « tu n'essaie pas de me saouler quand même ? »

A une vendeuse « ce produit c'est sûr ? On vous a pas graissé la patte pour le conseiller ? »

Si on vous bouscule : « ah déjà on se pelotte ? Il faut me payer un verre d'abord ! »

Jour 17

Exercice 19 : Apprendre le calibrage !

Regarder des gens dans la rue et essayer de deviner ce qu'ils sont

Si possible : aller leur demander après pour vérifier.

Un couple ou frère et sœur ?

Un premier rendez-vous ? Il se débrouille bien ou mal ?

Des anciens copains de fac ? Etc.

Jour 18

Exercice 20 : Relancez les femmes qui n'ont pas encore répondu à vos derniers messages (même si ça fait 3 mois).

« Mon message était si nul ou bien tu rencontré l'homme de ta vie entretemps ? Sinon, réponds-moi ;) »

Vous avez droit à 3 messages sans réponse avant de lâcher l'affaire.

Jour 19

Exercice 21 : Aller sur [Wyylde \(code essai gratuit\)](#) pour voir la sexualité des femmes.

Jour 20

Exercice 22 : Faites-vous un compte de femme sur un site ou une appli dont vous avez rien à foutre (ou avec un email poubelle) pour vous rendre compte de la réalité des femmes. Lire un blog ou un magazine féminin.

Refaites votre profil sur les sites et applis de rencontre s'il ne fonctionne toujours pas. Ou bien prenez un abonnement s'il commence à fonctionner. Ne gardez que les applis qui fonctionnent bien pour vous.

Jour 21

Exercice 23 : Soignez et nettoyez vos réseaux sociaux.

Ne laissez en public que les photos où vous êtes BG ou bien qui disent des choses positives sur vous : au boulot, au sport, avec un animal, etc. Pas de photo transpirant, ou bourré, etc. Pas de statut public sur la politique, etc.

Allez dans des groupes de votre ville et branchez des femmes en commentaire, continuez la discussion en privé quand elles semblent réceptives (évitez celles qui ne sont pas célibataires).

Jour 22

Exercice 24 : Demander à une fille qui habite loin (que vous ne verrez probablement jamais) un avis sur votre profil de site ou appli de rencontre.

Jour 23

Exercice 25 : Allez parler à une « fille inaccessible » (super belle type mannequin).

Beaucoup d'hommes perdent leurs moyens quand une femme leur plaît vraiment.

Jour 24

Exercice 26 : En soirée, dites à 30 femmes « ça te ferait plaisir de m'embrasser ? »

C'est la stratégie kamikaze (à essayer au moins une fois dans sa vie). Cela évite l'autolimitation : « j'saurai pas quoi lui dire ? La dernière fois ça s'est mal passé ? La musique est trop forte ? Trop de gens autour ? Je le sens pas, là c'est bon je suis avec mes potes... Elle est pas assez ci ou ça pour moi... »

Faites-le sérieusement mais attendez-vous à 95% de rejets... et c'est le but !

Jour 25

Exercice 27 : Sur [Wyylde](#), regardez les événements des soirées libertines vers chez vous (pas plus de 80km, vous n'êtes pas un désespéré !)

Trouvez-en une qui aura l'air animée (beaucoup de « participants »).

Avec les hommes seuls acceptés.

Allez-y pour changer votre réalité sur les femmes et le sexe.

Jour 26

Exercice 28 : Refermer les portes avec vos ex (si y'a du passif, excusez-vous, sinon tournez la page).

Si vous attendez qu'une ex vous rappelle, vous envoyez un message puis vous effacez son numéro.

Si vous êtes obsédé par une nana qui n'a montré aucun signe de réciprocité, coupez contact et avancez.

Repartez au propre et sans regret ! Dites-vous toutes les raisons pour lesquelles c'est bien que ça soit fini et votre chance de repartir à neuf pour faire mieux.

[Comment récupérer son ex rapidement : 7 étapes simples pour la reconquête amoureuse \(par Julien French dating assistant\)](#)

Jour 27

Exercice 29 : Organiser une soirée.

Dites aux femmes que vous draguez « Tu sais quoi ? Tu pourrais venir à ma soirée tu amènerais de la nouveauté et je suis sûr que tu adorerais les potes... »

Si vous ne voulez pas la faire chez vous : dans un bar ou dans un parc mais organisez quelque chose...

Vous serez le prix, et vous aurez invité toutes les nanas qui vous plaisent !

Jour 28

Trouvez votre rituel.

Faire de la muscu ? Lire un texte ? Regarder une vidéo ? Lire des affirmations ? Repenser à un succès ?

(Voir les ressources.)

Jour 29

Exercice 30 : Aborder sans aucune technique.

Jusqu'au moment de la conversation où vous allez tester la fille (dynamiques sociales).

« Pas possible, moi aussi !

- C'est vrai ?

- NON. T'es déçue ? (rire puis sérieux.)

« C'est quoi la dernière musique que t'as écouté ? / Film que tu as vu ?

- blabla...

- Ah ok pas fan »

Il se peut qu'elle recherche votre approbation ou à se qualifier.

Sinon, soit elle s'en fiche du rapport avec vous, soit elle est très sûre d'elle (rare).

Jour 30

Repensez l'échec.

Il n'existe pas, il n'y a que des leçons.

On n'échoue jamais, on laisse juste tomber parfois.

« T'as un chewingum ?

- Non ! » Vous n'êtes pas vexé...

« Tu veux sortir avec moi ?

- Non ! » vous ne devriez pas être vexé non plus, elle ne vous connaît pas.

Elle peut avoir tout un tas d'autres raisons de dire non (ses peurs, lesbienne, en couple)...

Ressources

Lire la fiche sur les qualités alpha : lesquelles avez-vous ?

Lire la fiche sur les affirmations.

Lire la fiche sur l'état d'esprit du séducteur.

Où rencontrer des femmes ?

Les signes d'intérêt d'une femme.

Toutes les fiches sont ici : <https://linktr.ee/antiseche>

Regarder des spectacles d'humoriste : Nicolas Bedos, Gaspard Proust pour apprendre à faire de l'humour sexy alpha.

Regardez ces films :

Hitch, expert en séduction

Le mentaliste S1 E14

Confession d'un dragueur

Toy Boy Le coach

Liste de films de séduction et drague intéressants : <https://le-seducteur.fr/films-de-seduction/>

Toutes les formations pour aller plus loin :

<https://www.fabricejuliensecrets.com/>

Votre coach,
Fabrice Julien