
**PRENDRE CONFIANCE
EN SOI POUR
ATTIRER LES
HOMMES**

Prendre confiance en soi pour attirer les hommes

« Prendre confiance en soi pour attirer les hommes »

L'ebook « *Prendre confiance en soi pour attirer les hommes* » a fait l'objet d'une déclaration auprès de la SACD en décembre 2009. Tous les droits de l'Ebook « *Prendre confiance en soi pour attirer les hommes* » appartiennent à Bluesteel Interactive et à ses gestionnaires.

L'ebook « *Prendre confiance en soi pour attirer les hommes* » est protégé par les dispositions du code de la propriété intellectuelle. Toute reproduction, copie ou modification des contenus de l'ebook à des fins autres qu'un usage privé n'est possible qu'après autorisation écrite des gestionnaires de Bluesteel Interactive

Toute reproduction ou modification du contenu de L'ebook « *Prendre confiance en soi pour attirer les hommes* » sous quelque forme que ce soit, non autorisée par les gestionnaires, est strictement interdite et passible de poursuites civiles ou pénales qui répriment en particulier les atteintes au droit d'auteur, aux droits voisins, aux droits des producteurs de bases de données ainsi qu'aux systèmes de traitement automatisé de données.

Avertissement : pour éviter que « *Prendre confiance en soi pour attirer les hommes* » ne termine sur une plateforme d'échange de contenu peer to peer de manière illégale, chaque ebook possède **une clé d'indentification unique cachée** et le propriétaire de chaque ebook peut ainsi être identifié.

De toutes les façons, je vous assure qu'une fois que vous aurez découvert les conseils et astuces de l'ebook, vous n'aurez pas envie que la terre entière s'en empare ! Au contraire, vous tiendrez à garder ce nouveau savoir pour vous.

Bluesteel interactive © tous droits réservés

SOMMAIRE

SOMMAIRE	4
INTRODUCTION.....	5
AVOIR CONFIANCE EN SOI.....	7
<u>1) SE METTRE EN VALEUR</u>	9
<u>2) SE FAIRE CONFIANCE</u>	14
<u>3) IDENTIFIER SES OBJECTIFS PERSONNELS</u>	17
<i>A/ Décidez de ce que vous voulez.....</i>	20
<i>B/ Déterminez vos priorités.....</i>	20
<i>C/ Notez vos objectifs.....</i>	21
<i>D/ Limitez-vous dans le temps.</i>	22
<i>E/ Fractionnez vos objectifs en petites étapes.....</i>	22
<u>4) SE DETENDRE</u>	24
CONCLUSION.....	28

Prendre confiance en soi pour attirer les hommes

Introduction

Si vous lisez cet e-book, c'est que comme 70% des femmes, vous manquez de confiance en vous.

Vous pensez que ce n'est pas grave ? Détrompez-vous ! Le manque de confiance en soi a de nombreuses répercussions, dans nos relations avec les autres, dans le travail, et... en amour !

Vous est-il déjà arrivé de craquer sur un homme en vous disant que vous n'aurez aucune chance de le séduire ?

Vous répétez-vous souvent que vous êtes nulle ou que vous n'arriverez à rien ?

Avez-vous peur de décevoir les autres ? Ou bien qu'ils s'aperçoivent qu'en fait vous n'êtes pas si bien que ça ?

Vous êtes-vous déjà fait plaquer pour une fille beaucoup moins jolie que vous, mais avec un caractère affirmé ?

Toutes ces situations sont juste le reflet de ce manque de confiance en vous.

Grâce à cet ebook, je vais vous montrer que vous pouvez facilement changer votre regard sur vous-même.

Vous apprendrez les techniques simples qui vous permettront de vous affirmer, et de développer votre charisme.

Souvenez-vous d'une chose : pour avoir du succès auprès des hommes, il faut avant tout avoir confiance en vous ! C'est ce qui les attirera vers vous et vous permettra de les garder.

Avoir confiance en soi

Vous êtes maintenant prête à commencer, vous avez envie de devenir plus désirable auprès des hommes ? Vous aimeriez être celle qu'on remarque et qui séduit, mais vous n'êtes pas sûre de posséder les qualités requises ? Vous doutez de vous, vous avez peur.

Ce chapitre contient une multitude de tactiques qui vous aideront à vous sentir plus confiante. Cette confiance va grandir et vous **préparer émotionnellement à attirer les hommes**

En plus de cela, cette confiance acquise vous donnera un rayonnement puissant, qui démultipliera votre pouvoir d'attraction.

Avez-vous déjà remarqué que les gens s'imprègnent des ondes positives (ou négatives) des autres? Pensez

aux personnes avec qui vous aimez être. Ils émettent des « bonnes ondes » et c'est une raison majeure pour laquelle vous appréciez leur compagnie.

Vous devez donc transmettre des ondes positives aux autres. Mais comment maîtriser cela ? **Encore une fois, tout est une question de confiance en soi.**

Si vous avez une image positive de vous-même, vous enverrez de bonnes ondes, qui se verront sur votre visage, dans vos paroles, et votre comportement en général. C'est ce qu'on appelle le charisme.

Avoir cet état d'esprit, c'est la garantie de mettre toutes vos chances de votre côté pour séduire n'importe quel homme.

Voici toutes les étapes que vous devrez suivre pour arriver à une telle confiance en vous.

1) Se mettre en valeur

La première étape pour doper votre confiance en vous, c'est de commencer par **vous traiter avec indulgence et tolérance.**

Vous êtes forcément trop dure avec vous-même. Trop négative, trop critique. Toutes ces pensées négatives finissent par briser votre estime de vous. Et par conséquent, votre capacité à attirer celui que vous voulez.

Arrêtez-vous tout de suite! (bon je sais, plus facile à dire qu'à faire).

Ce sera le premier pas vers la conquête de la confiance en soi.

Engagez vous ici et maintenant à mettre un terme (progressivement) à toutes ces pensées auto-destructrices.

Engagez-vous à arrêter de vous rabaisser.

Vous n'êtes peut-être pas parfaite, mais il est vital pour attirer les hommes que vous soyez capable de vous traiter avec respect.

Dès que vous repérez une pensée négative, faites une note mentale.

A quelle fréquence apparaissent-elles ? Quelles sont ces pensées ? Quelles étaient vos raisons de vous énerver contre vous-même ?

Contestez ces pensées négatives. Prouvez-vous qu'elles ne tiennent pas la route, qu'elles sont fausses, biaisées, infondées. Remplacez ces pensées négatives par des pensées plus positives et réalistes.

Même si vous êtes en colère à cause de quelque chose que vous avez fait, dites-vous que **vous pouvez apprendre de vos erreurs**. Vous pouvez changer. Critiquez votre comportement au lieu de vous accuser vous. Mettez l'accent sur l'action plutôt que sur la personne. Il est bien meilleur de dire « *J'ai fait une erreur* » que de dire « *Je suis nulle* ».

Court-circuitez les pensées négatives ! Vous trouverez toujours quelque chose de positif à dire à propos de vous-même à la place de cette pensée néfaste.

A force de répéter ce processus, vous allez « booster » votre amour propre. S'en suivra une confiance en vous accrue et surtout, plus palpable par votre entourage.

Les gens qui vous côtoient seront de plus en plus attirés par votre aura.

Mais ne soyez pas découragée ou excessivement inquiète si vous avez du mal à vous débarrasser de votre sentiment d'infériorité. Soyez consciente que si vous êtes affectée d'un complexe d'infériorité **vous n'êtes pas la seule.**

En vérité, la plupart des gens se sentent secrètement inférieurs aux autres, même s'ils ne le crient pas sur les toits. Donc votre sentiment d'incapacité n'est pas la fin du monde. Vous pouvez quand même attirer l'homme

dont vous rêvez, malgré ces pensées. Il s'agit juste de les accepter et de les maîtriser!

En tout cas, dites-vous que peu importe la fragilité dont vous faites preuve aujourd'hui, vous êtes en apprentissage et vous avez la capacité de vous améliorer.

Alors comment savoir si vous êtes une personne négative ? Ecoutez vous! Avez-vous tendance à vous blâmer intérieurement, à avoir des pensées négatives ?

Ces sentiments peuvent être inconscients, mais laissez-les s'exprimer ! Demandez-vous : « *Qu'est-ce que je ressens ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui a provoqué ces sentiments ?* »

On ne peut s'empêcher de ressentir certaines émotions, mais **on peut tout à fait contrôler notre manière d'y réagir !**

Identifiez les pensées négatives dès qu'elles se présentent à vous. Faites-leur face sans honte.

Prendre confiance en soi pour attirer les hommes

Examinez-les et analysez-les pour ce qu'elles sont. Soyez lucide. Soyez exhaustive. Prenez plusieurs jours pour le faire si cela est nécessaire, puis écrivez clairement ce que vous ressentez.

Demandez-vous lesquelles de ces pensées négatives peuvent être changées, et lesquelles ne peuvent pas l'être. Puis essayez de changer celles qui le peuvent, et d'accepter les autres.

Il faut accepter le fait qu'on ne peut pas tout changer dans sa vie. Et vous serez déjà surprise de voir combien réussir à changer sur quelques points va décupler votre amour-propre, votre confiance en vous, et par conséquent votre capacité à vous faire remarquer par les hommes qui vous plaisent !

2) Se faire confiance

Bien sûr, la meilleure chose à faire pour booster son estime de soi est de prendre conscience de toutes les bonnes choses dans sa vie. Santé, famille, amies, job, etc...

Quelles sont vos qualités ? Quels sont les aspects positifs de votre personnalité ? Quelles sont les choses que vous vous estimez heureuse d'avoir ? Quelles sont vos réussites ? Identifiez aussi les gens qui vous aiment, les gens qui vous admirent et vous respectent.

Au début, vous risquez de penser que vous avez très peu de qualités ou de choses qui vont bien dans votre vie. Mais c'est faux.

Ecrivez ce que *vous* aimez chez vous, y compris vos traits de personnalité, vos talents, vos réussites. Listez les choses bien que vous avez faites pour vos proches,

les compétences que vous possédez, naturellement ou non.

N'hésitez pas à demander à vos meilleurs amis et à votre famille ce qu'ils apprécient chez vous.

Vous serez surpris de l'effet que cela aura sur votre amour-propre. Vous vous sentirez mieux, plus en confiance. Lorsque vous vous sentez mal ou que votre image de vous-même est instable, sortez cette liste et relisez-la.

Après avoir effectué cet exercice, ne jetez pas la liste au fond d'un tiroir, continuez à y ajouter de nouvelles choses au fur et à mesure. Cette liste vous aidera à vous améliorer car vous y verrez le reflet de votre progression.

En conclusion, retenez que les deux façons les plus rapides et efficaces pour améliorer votre confiance en vous sont :

Prendre confiance en soi pour attirer les hommes

-
- **Avoir des pensées positives (et donc remplacer les pensées négatives)**
 - **Identifier vos qualités et les points positifs de votre vie.**

Plus vous vous acceptez et vous aimez, plus les autres auront un a priori positif sur vous.

C'est la première étape majeure pour intriguer les hommes et les faire tomber sous votre charme. Une fois que vous aurez trouvé vos qualités, vous pourrez les mettre en valeur.

3) Identifier ses objectifs personnels

La principale erreur lorsque l'on craque sur quelqu'un consiste à faire tourner son existence autour de cet homme. Le reste n'a plus d'importance, on ne pense qu'à lui, on n'a plus goût à rien. **Dès que ce besoin devient le but premier de votre vie, il vous échappe.**

C'est paradoxal, mais vrai : pour gagner l'amour et l'attention d'un homme, il faut d'abord apprendre à être heureuse sans son amour et son attention.

Les relations heureuses ne naissent pas de l'union de deux personnes malheureuses et dépendantes. Elles naissent de l'union de deux personnes heureuses et bien dans leur vie.

Cela signifie que séduire durablement l'homme dont vous rêvez passera par **la recherche de votre propre épanouissement.**

Récemment, j'ai taquiné un ami en couple depuis plusieurs années en lui demandant quand il allait se décider à demander sa copine en mariage.

L'ami en question est soudain devenu très sérieux et a admis avec franchise qu'il manquait quelque chose dans sa relation. Pour résumer, il m'a répondu :

« Elle est formidable mais on dirait que sa vie tourne autour de moi. Je commence à penser qu'il me faut quelqu'un de plus ambitieux et indépendant. Je ne vois pas ma vie avec une femme comme elle »

Dites-vous que ce genre de sentiment est extrêmement fort chez un homme. **Les hommes sont inconsciemment attirés par les femmes qui ont des objectifs de vie bien définis**, qui ne dépendent pas de quelqu'un d'autre.

Si ce n'est pas encore votre cas, il est temps de prendre votre destin en main. Aussi surprenant que cela puisse paraître, savoir clairement où vous allez dans la vie **est l'un des facteurs qui vous rend la plus attirante aux yeux d'un homme**. Il sait alors que vous ne serez pas accrochée à lui et que vous serez désirable car vous garderez toujours votre indépendance.

Par ailleurs, avoir des objectifs de vie clairs et des priorités vous évitera de tomber dans le syndrome de la fille collante. Vous ne pourrez pas commencer à vivre en fonction des désirs d'un homme parce que **VOUS AUREZ D'AUTRES CHOSES A FAIRE !**

Les femmes occupées sont incroyablement excitantes pour un homme. Il aura ainsi l'impression de devoir se battre pour avoir la chance de passer du temps avec vous.

Vous n'êtes pas encore sûre de vos objectifs ? Voici une méthode succincte **pour identifier vos objectifs personnels et les atteindre étape par étape** :

A/ Décidez de ce que vous voulez.

Faites le bilan de votre situation actuelle.

Demandez-vous ce que vous voulez faire dans les différents domaines de votre vie (job, argent, famille, vie sociale, loisirs, amour...). Que voulez-vous avoir accompli dans 6 mois ? Dans 1 an ? Dans 3 ans ?

Assurez-vous que ces objectifs sont des choses **sur lesquelles vous avez un vrai contrôle**, qu'il vous est possible de faire sans dépendre trop d'autres personnes. Souvenez-vous que vous êtes la seule personne à pouvoir réaliser vos ambitions.

B/ Déterminez vos priorités.

De tous les objectifs que vous voulez atteindre et que vous venez d'identifier, déterminez lesquels sont les

plus importants. Cela vous aidera à savoir par quoi commencer.

C/ Notez vos objectifs.

Ecrivez ces objectifs.

Ils paraîtront immédiatement plus concrets lorsqu'ils prendront forme sur le papier.

Une liste est aussi un support concret pour enregistrer petit à petit l'évolution de votre progression.

Si vous n'écrivez pas vos objectifs, il est très facile de les oublier ou de ne pas les prendre au sérieux (l'objectif devient alors juste un souhait).

Ecrire ses objectifs est **un engagement puissant** envers soi-même. C'est la première étape indispensable pour atteindre tout but.

D/ Limitez-vous dans le temps.

Contrairement à un vœu, un objectif doit s'accomplir dans un laps de temps déterminé. Pour qu'un objectif soit concret, **vous devez mettre une deadline.**

E/ Fractionnez vos objectifs en petites étapes.

« Je veux reprendre le sport », « Je veux trouver mon style vestimentaire ». « Je veux doubler mon salaire. »,...

Vu comme ça, n'importe quel objectif paraît infaisable ou presque. En tout cas, il paraît (trop) gros et fait peur. Mais quelle que soit l'ampleur de votre but, sachez qu'il ne se réalisera que par petites étapes et jamais d'un coup.

Donc à vous de **fractionner votre but en petites étapes concrètes** qui seront plus faciles à atteindre. Pour « reprendre le sport », ces étapes peuvent être : se renseigner sur les cours proches de chez vous, acheter le matériel nécessaire, se créer un programme

d'entraînement hebdomadaire, trouver une copine pour vous accompagner, etc...

Ensuite fractionnez ces étapes en tâches journalières et avancez quotidiennement (mais sûrement) vers votre Everest.

Déterminer vos objectifs et vos priorités est une étape indispensable pour être épanouie et bien dans votre vie, bien avec vous-même. Cela vous assure de passer le plus clair de votre temps à vous occuper de vos priorités et de ce que vous aimez faire.

Avec des objectifs clairs, **vous avancerez BEAUCOUP plus confiante dans la vie et vous sortirez du lot par rapport à 95% des autres femmes.**

Vous allez grandement vous faciliter la tâche ensuite pour séduire l'homme que vous désirez (et n'importe quel autre homme d'ailleurs).

4) Se détendre

Nous avons toutes ressenti cette tension et cette anxiété qui s'empare de nous quand on se trouve dans la même pièce que la personne qui nous plaît. Notre cœur s'accélère, notre voix est un peu étouffée, nos mains sont moites...

Votre instinct vous dit de cacher cette nervosité, mais votre bon sens, lui, vous dit que c'est impossible, et cela augmente encore plus la tension interne.

Que faire dans une situation pareille ? Se détendre ! Evidemment, vous pensez que c'est plus facile à dire qu'à faire, et que vous n'avez jamais maîtrisé l'art de la relaxation.

Mais apprenez une chose qui vaut mieux que tous les exercices de relaxation du monde : *c'est normal d'être nerveuse !* **Donc acceptez votre stress**, tout

simplement. Cette émotion que nous essayons de cacher plus que tout n'est pas si grave.

Le vrai problème n'est pas votre tension, mais la tension que cette tension génère en vous ! Alors détendez-vous. Vous seriez surpris de savoir à quel point **les hommes apprécient les femmes qui osent leur montrer qu'il leur plait, malgré leur peur.**

Lorsque vous regardez un homme, que vous lui souriez, que vous engagez la conversation, même si il ressent une certaine timidité et nervosité de votre part, il sera impressionné par votre démarche que peu de femmes ont le courage de faire.

Tant que votre stress n'est pas excessif (tomber dans les pommes si il vous sourit serait du plus mauvais effet), il pourra même jouer en votre faveur en vous rendant plus touchante et moins « allumeuse».

Mais cela ne signifie pas que vous devez afficher votre nervosité. Ne cherchez ni à la supprimer totalement, ni à la mettre trop en avant. Laissez-vous simplement aller, la nervosité ne durera pas. **Dès que vous commencerez à agir malgré vos peurs, vos inquiétudes se dissiperont.** Et le remède qui marche à tous les coups, c'est l'expérience.

La plus grosse erreur à faire serait de se décourager à cause de votre timidité générale ou du stress que vous ressentez à l'idée de passer à la phase de séduction.

Bien sûr, on s'en sort mieux en public quand on est détendue et sans angoisse. Mais comment, demanderez-vous, peut-on s'empêcher d'être tétanisé dans les moments importants ? À vrai dire, on ne peut pas ! Pensez à tous ces grands artistes qui avouent encore avoir le trac après 30 ans de carrière !

Alors s'il vous est déjà arrivé de passer à côté d'une occasion en or avec un homme à cause de votre stress, prenez les choses en main.

Cet échec est une expérience qui vous aidera à vous débarrasser des embûches que vous mettez vous-même sur votre chemin. **Si vous ne faites rien, vous le regretterez, alors que si vous osez vous dévoiler, quoi qu'il se passe, vous serez fière de vous.**

Vous pouvez par exemple vous entraîner à sourire à des inconnus, dans la rue, un magasin, le métro... Vous verrez à quel point c'est facile, et vous prendrez l'habitude « d'aller au contact », ce qui vous servira beaucoup, car cela donnera envie à l'homme que vous convoitez d'aller vers vous.

CONCLUSION

Si vous prenez vraiment ces conseils au sérieux et que vous les mettez en pratique, vous commencerez rapidement à sentir un changement en vous.

Avoir confiance en soi est un sentiment grisant, vous vous sentirez plus forte, et capable de tout réaliser avec succès.

C'est cet état d'esprit que vous devez atteindre, car alors toutes les barrières que vous vous étiez mises toute seule sauteront.

Dès lors, dès qu'un homme vous plaira, vous n'hésitez pas à lui montrer franchement, voire même à aller engager la conversation !

Alors lancez-vous et reprenez votre vie sentimentale en main.