

HET

GEHEIM

VAN AANTREKKINGSKRACHT

ARNOUD VAN VEEN
& DAAN DE RAM

© 2019 AttractionGym

Schrijvers: Arnoud van Veen & Daan de Ram

ISBN: 9789402181647

INHOUD

Voorwoord 8

Inleiding 16

Deel 1: Vrouwen en naturals

1. Wat willen vrouwen nou eigenlijk? 40

2. Het zelfbeeld van de natural 80

Deel 2: De F-L-O-W methode

3. Fun 120

4. Leiden 152

5. Opwekken van tegengestelde emoties 174

6. Waardebesef vanuit overvloedsdenken 202

7. Versieren in de praktijk vanuit *flow* 230



VOORDAT JE BEGINT MET LEZEN, VERGEET JE GRATIS BONUSSEN NIET TE DOWNLOADEN!

Om de maximale waarde uit dit boek te halen heb ik een exclusief pakket met geheime camerabeelden voor je samengesteld. Waarin je op spectaculaire wijze ziet hoe Daan specifieke technieken voordoet.

Beelden zeggen in dit geval écht meer dan 1000 woorden. Dit omdat er bij versieren slechts een aantal principes zijn (F-L-O-W), maar ook heel veel subtiele nuances.

In het boek zal er van tijd tot tijd verwezen worden naar deze video's. Je kunt ze gratis bekijken via deze link:

<https://www.attractiongym.nl/boekbonus>

Je vindt hier ook een schat aan praktische handleidingen, PDF's en eBooks met nog veel meer tips.

VOORWOORD



Het blijft fascinerend. Wat maakt dat de één succesvol wordt en de ander niet? Die vraag intrigeert mij al vanaf mijn jeugd. Al sinds mijn diensttijd las ik boeken over psychologie. Later toen ik mijn eerste miljoenenbedrijf opbouwde deed ik een avondstudie rechten. Binnen twee jaar afgerond, de snelste ooit, zei de decaan.

Een aantal miljoenenbedrijven verder - en vele hoogtepunten en dieptepunten later - heb ik veel geleerd over succes.

Wat dreef mij? Die vraag is mij regelmatig gesteld. Arm opgegroeid. Mijn eerste baan als timmerman, meehameren aan een groot winkelcomplex. Vroeg op, door weer en wind. Ik was klaar met de armoede, klaar met minderwaardigheidsgevoelens. Ik wist wat ik wilde en ik ging ervoor. En dat is een gewoonte geworden, ook nu ik naar algemene maatstaven succesvol ben.

Ik blij mezelf ontwikkelen omdat het een intrinsieke waarde voor me heeft. Altijd mijn ogen open voor succesfactoren. Ik heb er zelfs een tv-programma over op RTL. Welke 20 procent levert de 80 procent van het resultaat op, dat soort vragen. Focussen, een plan maken, expliciet op papier zetten op basis van *smart* principes. Dit heilig verklaren, visualiseren en dan massieve actie ondernemen.

Als ik zakelijk opnieuw zou moeten beginnen met helemaal niets, dan weet ik dat ik binnen 5 jaar weer miljonair zou zijn.

Noem een branche, het maakt me niet uit. Die overtuiging heb ik.

Toen ik wilde ontrafelen hoe aantrekkingskracht werkt, volgde ik hetzelfde proces. Vind de besten, zoek uit wat ze doen en modelleer ze. Ook al ben je directeur, bemiddeld en succesvol, een mooie vrouw kan bij jou toch een gevoel opwekken dat je haar niet waard bent. Nu is het ook niet zo dat ik geen bijzondere vrouwen in mijn leven heb gehad. Zeker wel, moet ik zeggen, misschien wel meer dan de meeste mannen.

Toch blijft er iets beklemmends dat je maag vastgrijpt en je ademhaling in je keel doet stokken als je die ene schitterende vrouw ziet. Je wilt contact maar maakt allerlei rationalisaties waardoor je het niet doet. Veelal angsten om buiten je comfortzone te komen. Er waren genoeg momenten waar ik het gewoon deed maar ook momenten waar ik het niet deed en daar achteraf spijt van had.

Ik wilde meer over deze processen weten en was nieuwsgierig naar de succesfactoren op dit gebied. Het ene moment heb je het, en wind je alle vrouwen om je vinger. Het volgende moment is er géén connectie, en gebeurt er niets. Ik wilde antwoorden.

Zo liep ik op een goede dag Arnoud en Daan tegen het lijf. We volgden gezamenlijk een communicatietraining en raakten aan de praat. Op een avond hadden we afgesproken om het onderwerp 'succes met vrouwen' verder uit te diepen. Na ons gesprek gingen we nog even de stad in. Wat daar gebeurde, staat me nog helder voor de geest.

De gesprekken gaven mij inzicht in de krachten van het fenomeen aantrekkingskracht. Ik raakte in de flow. Ik voelde me vrij om te doen en laten waar ik zin in had. We hadden de grootste lol en het werkte aanstekelijk op iedereen die we aanspraken.

Het werd me duidelijk dat conditioneringen je als kleine touwtjes vasthouden en je tegenhouden om te doen wat nodig is. En dat je alle hulpbronnen feitelijk al in je hebt.

Dit maakte dat ik Arnoud en Daan uitnodigde in mijn villa in Thailand. Daar werden onze diepgaande gesprekken voortgezet. Ik liet mij door hen coachen. Het strand op, nachtclubs in en telkens een stapje verder. Daan heeft mij nog sterker gemaakt dan ik al was op dit vlak. Bovendien kom ik steeds vaker in de flow-staat, die ik ook de allereerste avond met hen ervaarde.

Omdat ik zelf ook een succesvol boek heb geschreven, heb ik Arnoud en Daan aangemoedigd de stoute schoenen aan te trekken. Ik heb ze uitgedaagd die zo belangrijke flow-staat in een methode te verwerken. Ze hebben de handschoen opgepakt. Het resultaat, beste lezer, ligt voor je.

Vergeet alles wat je weet over flirten, versieren en aantrekkingskracht en lees dit boek, zoals de boeddhisten zo mooi zeggen, met een beginners mind. Gebruik het. Het zal zorgen voor een revolutie in je liefdesleven.

Veel succes gewenst,

Mr. Leo Houkamp, auteur "Ontdek je succesfactor"

Het heerlijk avondje is gekomen

Utrecht

Afzender: Daan

Het is kerst, ik ben twee dagen bij mijn ouders. Familie-dingen, heel belangrijk. En saai. Je zou eens een avond *niet* uit kunnen gaan, maar je kan het ook gewoon wel doen. Ik zie dat er een feestje is in de Tivoli met als thema 'lelijke kersttrui'. Perfect, mijn zusje blijkt een kersttrui te hebben die lijkt te zijn gemaakt voor dit feest. Ik jat 'm uit haar kast en ben onderweg.

Veel mannen durven niet alleen uit te gaan. Het is awkward. Voor mij is het precies hetzelfde als met vrienden uitgaan, ik ben toch alleen maar bezig met vrouwen aanspreken. De avond verloopt zoals gewoonlijk: ik spreek met vrouwen, gasten, en lach met iedereen. Op een gegeven moment is het rond half drie, en ik heb nog geen meisje waar het echt AAN mee is.

Ik tuur door het publiek, en plots zie ik haar. Een blond meisje met een kerstmuts op. Ze is in gesprek met een vriendin en er staan twee mannen bij. Nu zijn dit best okay excuusjes om een vrouw niet aan te spreken, maar de ervaring leert dat de realiteit heel anders werkt dan je angsten je willen doen geloven.

Ik loop in een rechte lijn op haar af, tik haar op haar schouder en zeg: "Waar de fuck is je kersttrui." Ze zegt dat ze haar gebrekkige outfit

goedmaakt met haar massaproductie-kerstmuts. Ik vraag haar "Met wie ben je hier? Hoe ken je ze?" Belangrijke vragen, want je leert gelijk veel over de groepsdynamiek en of ze überhaupt beschikbaar is.

Kerstmutsje blijkt hier te zijn met één goede vriendin, en de twee mannen zijn vooral vrienden van haar vriendin. Een mooi voorbeeld waarom je toch gewoon vrouwen in groepen moet aanspreken.

Hoewel de dudes blijkbaar niet zo belangrijk zijn voor mijn meisje, geef ik ze even een hand en maak ik een praatje. Bij haar vriendin ben ik de schattige jongen met een badass randje, bij mijn meisje ben ik meer de badass met een schattig randje.

Ik zeg tegen haar vriendin: "Hey ik leen je vriendin even, wij gaan even een drankje halen hè." We gaan naar de bar, maar die blijkt al dicht. Ik grap dat we wel bier kunnen jatten van random mensen. Ze daagt me uit dat ze dat sowieso beter kan dan ik. Natuurlijk kan ze dat niet, ik loop langs een paar vrouwen met veel bier, jat een drankje, smijt het lege plastic bekertje weg en zeg met een flinke grijns dat ze 1-0 achter staat.

Haar beurt. Ze doet een man geloven dat iemand net drugs in zijn drankje heeft gedaan en dat hij het niet moet opdrinken. In plaats daarvan 'test' zij wel even of het drankje nog oké is en drinkt zo het hele drankje voor zijn neus op. Hij lijkt betoverd door haar schoonheid, want hij verrekt geen spier.

Ik weet niet wat het is, maar gekke, creatieve vrouwen hebben altijd een +2 bij mij. We gaan naar een zaaltje waar je rustig kan praten. Later gaan we

terug naar de dansvloer. We lopen langs een pilaar. Speels begin ik nee te schudden met mijn hoofd en haar tegen de pilaar te duwen.

Ik schud nee alsof ze een stoute leerling is geweest. Speels lacht en duwt ze terug. Ik kijk haar serieus aan, streel met mijn vingers bij haar nek omhoog en leg mijn hand op haar achterhoofd. Ze kijkt me aan met een blik die ik al honderden, zo niet duizenden keren heb gezien, die smeekt om gezoend te worden. Ze zoent geweldig. Toch trek ik me weer terug. Het is lang genoeg om duidelijk te maken dat we elkaar leuk vinden, en kort genoeg om te verlangen naar meer.

We staan op een verhoging op de dansvloer, en ik zie haar plots rondturen. Haar lichaamstaal zegt duidelijk dat ze op zoek is naar haar vrienden. Natuurlijk houd ik haar nu graag voor mezelf. Quizvraag aan jou, beste lezer: wat zou je nu doen, wat is de juiste move om te maken, hoe kun je deze avond naar een zo groot mogelijk succes leiden?

De meeste mannen zouden haar nu proberen weg te houden van haar vrienden op allerlei manieren. Het juiste antwoord is: neem de leiding, pak haar hand en loop naar haar vrienden. Alleen zijn haar vrienden... nergens te bekennen. Na 15 minuten zoeken houdt zij het ook voor gezien. De 'rot maar op' lichten gaan aan in de club en de 'nee serieus, flikker op' muziek gaat aan.

Dus we lopen maar naar buiten. Dit moment is cruciaal. Als ze nu bij mij blijft hebben we de nacht voor ons alleen. Ik druk haar tegen de muur buiten de club, we zoenen, ze fluistert dingen in mijn oren, we knuffelen. En dan klinkt het nummer

één minst favoriete geluid ter wereld: een iPhone ringtone uit haar handtasje.

Natuurlijk is haar vriendin naar haar op zoek. En of ze nu 1% of 110% opgewonden is, ze kan niets anders doen dan opnemen. Sisters before misters. Haar vriendin komt eraan terwijl wij in elkaars armen staan. De vriendin en de twee mannen gaan naar een snackbar. Hier kom ik niet meer onderuit en ik omarm letterlijk mijn problemen wanneer ik haar vriendin meeneem in een knuffel.

We gaan richting wat straatjes van de binnenstad, min of meer op zoek naar de snackbar. Liever loop ik richting haar huis. Alleen wat blijkt... ze woont in Groenekan! Zegt dat je niets? Dat is omdat het een gat is, een gehucht op 35 minuten fietsen van Utrecht. Top, maar niet heus.

Naar mij gaan in Amsterdam duurt eeuwig lang en ik kan haar ook niet meenemen naar mijn ouderlijk huis... Dat is leuk als je 19 bent, maar op je 28^e moet het toch een keer ophouden (als dit een herkenbaar probleem is: tijd om uit huis te gaan bro.)

Lastige situatie. Maar waar een wil is is een weg. Ik zie een stil hoekje, waar we opnieuw zoenen. Ik wrijf mijn knie langs de binnenkant van haar benen, langzaam omhoog. Ik noem dit de 'knie vibrator', heel subtiel om een vrouw opgewonden te maken in een club. "Wat doe je met me, wat gebeurt er allemaal?" fluistert ze terwijl ze me met bed-ogen aankijkt. Ze raakt meer opgewonden, zakt op haar knieën en je snapt wat volgt.

Het probleem is, dit is nog veel te openbaar. Ik zoek een plek die iets discreter is. We lopen 30

meter door. Ik spot zo'n steegje dat uitloopt in de achtertuinen van een aantal rijtjeshuizen. Ze leunt voorover tegen de muur. Haar broek gaat omlaag. Ik pak een condoom en smijt mijn jas op de grond. Van achter 'bedrijven we de o-zo-diepe liefde' in de steeg.

Mannen denken altijd dat seks 'de ultieme prijs' is van het versieren. Dat komt omdat een gebrek aan seks net als een honger is die al je aandacht opslokt wanneer je het niet hebt. Maar als je er voldoende van hebt is seks gewoon tof. Voor mij is dit een epische afsluiting van de avond die ik met haar deel.. Je moet je dit beeld even indenken:

Ik sta daar, in mijn groen-geel-paarse kersttrui, broek op mijn schoenen haar van achter te nemen, terwijl ze tegen de muur leunt met haar kerstmutsje op. En dan gebeurt het, net na mijn *moment supreme*... Een meisje fietst de steeg uit. Waarom zo vroeg is me een raadsel, een krantenwijk? Of kerstontbijt? Met uitpuilende ogen kijkt ze naar hoe we in onze ongemakkelijke 'liefdevolle' houding tegen de muur staan.

Ze fietst voorbij, met grote ogen vol schrik, en kijkt nog eenmaal achterom om te zien of ze nog steeds droomt of dat dit werkelijkheid is. Een aantal seconden is het stil.

Dan roep ik haar na: "Vrolijk kerstfeest!"

INLEIDING



Zo nu en dan komt er iemand op je pad waarvan je weet dat het een grote is. Iemand met potentie, waarvan je in al je cellen weet dat hij het ver gaat schoppen met de juiste begeleiding.

Het is 2010. AttractionGym bestaat inmiddels een jaar en eens per maand organiseer ik een Bootcamp: een versiertraining waar ik de deelnemers op straat en in de kroeg leer vrouwen te versieren.

Deze keer zijn er 8 deelnemers. De jongste is 19 en de oudste 42. Allemaal klaar om het weekend van hun leven mee te maken. Eén deelnemer springt er meteen uit: een wat slonzig uitzierende lange, blonde kerel, die praat alsof hij net 5 joints gerookt heeft.

Maar ondanks zijn *stoned* voorkomen is er iets anders dat hem onderscheidt van de rest... Wanneer ik, zoals altijd, iedereen vraag hoe ze zich voelen, en de meesten antwoorden met 'gespannen' of 'wat angstig', kijkt hij me recht aan in mijn ogen en antwoordt: "Kom maar op, ik doe alles wat je zegt. Ik wil dat je mijn ego helemaal kapot maakt."

Hier stond iemand, zo leerde ik later, die al veel had meegemaakt en die geboren is voor het avontuur. Al had dat in de jaren ervoor vooral geresulteerd in verslavingen en een depressie. En bovenal een gebrek aan succes met vrouwen. Iemand met enorme potentie, maar die simpelweg stuurloos was. Dat is hoe ik Daan heb ontmoet.

De Bootcamp was voor hem de ervaring die zijn leven eindelijk richting gaf. In de jaren daarna werden we vrienden en ontwikkelde hij zich op onwaarschijnlijke wijze. Niet omdat hij zo briljant is of zijn uiterlijk mee heeft... maar omdat hij de juiste mentaliteit heeft.

Hij was goed klaar met zijn verleden, er was maar één juiste richting: vooruit. Er was niks dat hem nog tegen kon houden. Naast mijn coaching volgde hij voor nog minstens een jaarsalaris aan coaching bij allerlei zelfontwikkelingsgoeroes. Hij greep elke kans aan om iets te leren over sociale dynamiek en vrouwen.

Steeds vaker wanneer ik hem zag had hij de meest onwerkelijke verhalen over vrouwen. Zijn leven leek één groot experiment. Trio's, seks op de dansvloer, de zotste festivalverhalen en ga zo maar door.

Totdat ik hem uiteindelijk vroeg of hij de kar wilde trekken bij AttractionGym, waar hij volmondig 'ja' op zei, bijna nog voordat ik mijn zin had afgemaakt. Precies zoals ik hem kende: altijd klaar voor het volgende avontuur.

Dit boek is een combinatie van alle coachingsinzichten die we in de afgelopen 10 jaar hebben opgedaan én verhalen van Daan, mijzelf en andere coaches die perfect illustreren hoe je leven met vrouwen kán zijn. Verhalen die jou hopelijk inspireren om zelf ook het avontuur aan te gaan.

De reis die Daan heeft doorgemaakt van gemiddelde Gert tot versiergoeroe ontdek je telkens tussen de hoofdstukken door

in Daan's verhalen. In alle andere gevallen ben ik, Arnoud, de 'ik'-persoon.

EAT, PRAY, LOVE

Het is december en ik ben op vakantie in Bali, op bezoek bij een vriend en oud-deelnemer van onze coachings programma's. Hij is zijn droom achterna gegaan en leeft nu al weer een paar jaar op het schilderachtig mooie eiland, lekker bezig met zijn passie muziek. In Nederland was hij gelegenhedsdeejay, maar hier kan hij er fulltime mee bezig zijn. Althans, als hij niet op het strand ligt of andere leuke dingen aan het doen is.

Na al zijn mooie verhalen en Facebook-foto's wilde ik het allemaal wel eens met eigen ogen zien. Na een relaxte reis komen we aan in Kuta, het partycentrum van het eiland. Superleuk om Rob in zijn nieuwe leefomgeving mee te maken. Hij heeft het toch maar even gedaan: goedbetaald werk als consultant opgegeven voor een avontuur in een nieuw land.

Ik vraag hem of hij het moeilijk vond om te settelen op Bali. Zijn antwoord: het is moeilijker Nederland te verlaten dan hier een nieuw leven op te bouwen. Ik kan zien wat hij bedoelt. Het is hier heel makkelijk vrienden te maken die je helpen je weg te vinden. Toch word ik na een paar dagen het feestgedruis en de drukte van Kuta zat, en besluit om samen met mijn vriend Henri naar Ubud door te reizen.

Ik zoek een andere *vibe*, een meer serene omgeving waar ik gezond kan eten en yoga kan beoefenen. Ubud is precies de

plek om dat te doen. Ik voel dat ik de juiste keuze heb gemaakt. Het klinkt misschien zweverig, maar ik ben hier meer *in tune* met mezelf en de omgeving. Iedere dag sporten, een beetje schrijven, heerlijk eten en goed gezelschap.

Op een dag loop ik de yogaschool uit en zie ik haar. Wat een mooie vrouw! Gekleed in één of ander lokaal gewaad, zo slank en wat een gave uitstraling. Ik spreek haar aan met een glimlach en een halfzachte opener. Ze reageert vriendelijk en tegelijkertijd enigszins geschrokken. Vaak het teken dat ze een vriendje heeft. Ze maakt zich snel uit de voeten.

De volgende dag zit ik in een boekje te lezen en te genieten van de gezonde, lokale keuken. Een vrouw aan een tafeltje verderop kijkt in mijn richting. Ze lijkt mij te herkennen en langzaam realiseer ik me dat het dezelfde dame is die ik gisteren in de yogaschool aansprak.

Ik maak een praatje en zie dat ze me aan het uitchecken is. Ze vertelt me haar naam: Maria. Mijn mind begint een conversatie met zichzelf, dwars door het gesprek heen.

Waarom is ze nu zo vriendelijk terwijl ze zich gisteren zo snel uit de voeten maakte? Ik vertel wat ik in Ubud zoek, en zij vertelt me dat ze actrice is en dat ze hier een cursus volgt van een beroemde regisseur uit New York. Ze blijkt een tv- en filmcarrière te hebben in Colombia. Ik realiseer me dat ze wel wat jetset toestanden gewoon is.

Toevallig weet ik dat er een super grappige film draait, althans zo lijkt het me, in de yogaschool die avond. Ik nodig haar uit en ze antwoordt: "Ja, misschien." Ik noteer haar nummer, just in case, en moet dan weer verder.

De filmavond wordt voorafgegaan door een etentje en ik schuif aan bij een willekeurige tafel. Maria is nog nergens te bekennen. "We zien wel.", zeg ik tegen mezelf. Ik raak aan de praat met mijn tafelgenoten. Zij kennen elkaar van een yoga lerarenopleiding die ze volgen. Een Filipijnse dame is samen met een Australische man. Iemand anders vraagt hoe ze elkaar hebben leren kennen.

Er ontstaat een verhaal over de meest grappige ontmoeting die ik ooit heb gehoord. Hij was in de Filipijnen en had daar het telefoonnummer gekregen van een lokale collega die hij moest bellen na zijn aankomst in Manilla. Hij belde echter een verkeerd nummer en kreeg een wildvreemd persoon aan de lijn. Er ontstond een gesprek en daarna een ontmoeting en nu waren ze alweer een tijdje samen. Hilarisch! Ik ben mijn afspraakje al helemaal vergeten.

Na het eten zoek ik mijn rugzak op en die staat, zowaar, bij het tafeltje waar Maria zit te wachten. "Wat lief dat je op m'n rugzak hebt gepast." Ze geeft me een glimlach. We gaan naar de film/yogazaal waar iedereen kussens heeft gepakt om zich op neer te vlijen. We zijn aan de late kant dus ik kan met moeite nog één kussen bemachtigen, waar we samen op gaan liggen.

Het is meteen raak. We voelen elkaar aan, ik pak haar hand vast en we genieten samen van de film. Het valt me op dat ze een mooie lach heeft en ergens tijdens de film geef ik haar een zoen. Die avond breng ik haar naar huis op mijn gare scooter en de komende dagen breng ik met haar door. Zij

reist op een gegeven moment verder en we nemen met pijn in het hart afscheid van elkaar.

Hoe deze kortstondige relatie tussen mij en Maria is ontstaan ziet er op papier misschien simpel uit. Maar niets is minder waar. Alles had volstrekt anders kunnen lopen. Er zijn tientallen beslissende momenten geweest die, wanneer ik het verkeerd had aangepakt, tot een veel slechtere uitkomst zouden hebben geleid.

Ook mijn innerlijke balans van dat moment werkte mee. Er klikte iets van binnen. Alsof het universum ingreep (nooit gedacht dat ik zoiets zou schrijven, nuchter als ik denk dat ik ben). Maria vertelde me dat ze die ochtend in dat café naar de yogaschool wilde gaan omdat ik haar daarvoor had uitgenodigd. Helaas had ze het niet gered en was ze maar naar dit restaurantje gegaan aan de andere kant van het stadje. We hadden elkaar heel gemakkelijk kunnen mislopen.

Maar uiteindelijk moest ze nog wel versierd worden. Achteraf realiseerde ik mij dat ik zaken als vanzelf *goed* had gedaan. Bijna onbewust. Door jaren oefenen en trainen in de kunst van het verleiden is dat voor mij een tweede natuur geworden.

Het belangrijkste ingrediënt was het gevoel van overvloed. Ze was leuk maar ik had haar niet *nodig*. En een gevoel van waardigheid: ze is niet *meer* dan ik omdat ze een filmster of een mooie vrouw is. Ik bleef normaal doen, wat nog best lastig is. Dit resulteerde uiteindelijk in een prachtige vakantieromance.

GODDANK, FLIRTEN IS TE LEREN!

Vanaf de middelbare school, of wat zeg ik, de lagere school leken de kaarten al geschud. *Je had het of je had het niet.*

Sommige jongens hadden een natuurlijke charme of zelfverzekerdheid die hen aangeboren leek, en andere simpelweg niet. Het was een kwestie van geluk hebben, of accepteren dat je slechts bepaalde meisjes zou kunnen krijgen. De echte pechvogels mochten blij zijn als ze überhaupt ooit een vriendin zouden krijgen.

Mijn volledig met testosteron doorweekte pubertijd heb ik toegekeken hoe mijn populaire vrienden het ene na het andere leuke meisje op school wisten te versieren terwijl er bij mij helemaal niets gebeurde. Maar aan het einde van mijn tienerjaren gebeurde er iets dat mijn wereld volledig op zijn kop zette. Tijdens een schoolreisje versierde ik per ongeluk een van de leukste meisjes die daar rondliep. Ik had geen idee wat ik precies had gedaan en het bleek een eenmalig succes te zijn, want de jaren erna was ik weer terug bij af. Terug naar de frustratie.

Op een dag vertelde een vriend van me vol enthousiasme over een ontdekking die hij had gedaan. Hij vertelde me over allerlei *geheime* technieken en openingszinnen om vrouwen te versieren. Uiteraard had hij meteen mijn volledige aandacht. De gesprekken over 'game', zoals het werd genoemd, waren niet alleen erg vermakelijk, ze waren ook erg verhelderend. Zo ging dat een lange tijd voort. Ik bleef het allemaal interessant vinden, alleen wel vanaf de zijlijn. Ik vond vrouwen versieren 'best interessant' (lees: heel erg

interessant), maar ik bleef doen wat ik altijd deed, met als resultaat het spaarzame succes waar ik inmiddels gewend aan was geraakt.

Tótdat ik via een datingsite een fantastisch mooie, maar enigszins verlegen vrouw leerde kennen. Mijn aanhoudingsvermogen en grappige mailtjes leidden uiteindelijk tot een date en ik was verkocht. Zij was zonder twijfel de mooiste vrouw die ik ooit had ontmoet. Ook toen ik haar in het echt zag! (Tenslotte moet je dat altijd maar afwachten met internet-daten. ;))

Het probleem was alleen dat ik veel te hard van stapel liep. Ik verknalde het en ik kwam keihard in de beruchte friendzone terecht. Ik was zo dichtbij gekomen maar ik had het wéér verprutst. Toch was het deze keer anders. Er knapte iets van binnen. Deze keer zou het me niet nog eens gebeuren... *The game was on!* Ik zou me niet zomaar weer laten afschepen en besloot alle grensverleggende manieren die me waren verteld uit te proberen.

Het was niet gemakkelijk, maar een jaar later hadden wij onze liefdesrelatie. Deze duurde uiteindelijk slechts een paar maanden en daar heb ik nu een heel goed gevoel over. Want ik moet er niet aan denken dat die twaalf maanden van frustratie niet zouden geleid hebben tot die tijd samen met haar. Dan zou ik nu nog verliefd zijn en me afvragen wat ik gemist zou hebben. Nu is het een avontuur geweest, met een goed einde vol mooie herinneringen, en lessen, waar ik met dankbaarheid op terugblik.

En ik weet dat ik de zoete smaak van de overwinning - uit de put van de friendzone klimmen - niet had geproefd zonder de lessen die je in dit boek gaat ontdekken. Ik begon te snappen wat ik in het verleden verkeerd had gedaan. En hoe je dat kunt veranderen.

Ik ging beseffen dat zó veel mannen geen flauw idee hebben wat ze kunnen doen om hun liefdesleven naar een hoger niveau te tillen. En daarom besloot ik dat het tijd werd om mijn kennis over te dragen en uiteindelijk richtte ik de AttractionGym op. Zien hoe iemand zich kan ontwikkelen van onzekere kerel tot zelfverzekerde natural, is namelijk één van de mooiste en meest dankbare ervaringen die je kunt meemaken.

Sinds 2009 train ik met een team van coaches honderden mannen. In het begin leerden we iedere middag of avond dat wij deelnemers coachten, net zoveel van onze deelnemers als zij van ons: welke aanpassing in gedrag en attitude heeft het meeste effect op onze deelnemers, hoe komen ze daar het snelst, wat heeft een blijvend effect en wat niet, hoe kunnen gemiddelde mannen bovengemiddelde resultaten behalen?

Continu zijn we bezig geweest die formules te verfijnen en te verbeteren. We zagen dat je op je aantrekkelijkst bent wanneer je in de *flow* bent. En dat punt, die sweet spot, die vind je pas wanneer je eerst precies leert wat je moet doen als je een vrouw wilt versieren. Om al die kennis vervolgens weer te 'vergeten', er niet aan te denken, omdat je vanuit je gevoel handelt en dit vrijwel automatisch gaat..

Maar hoe bereik je dat punt, die sweet spot? Dat ga ik je in dit boek vertellen. Het antwoord op die vraag is de F.L.O.W. methode. Een systeem van authentieke aantrekkingskracht gebaseerd op een besef van jouw eigen waarde.

DE BELOFTE VAN DIT BOEK

Je leest dit boek omdat je snapt dat jij degene bent die de kansen creëert om het liefdesleven van je dromen te verwezenlijken. Je snapt ook dat dit boek gaat over authentieke aantrekkingskracht. Niet over het creëren van een *versierpersona*, vol met trucjes en openingszinnen, die jou uiteindelijk vooral in de weg staat wanneer je emotioneel niet meegroeit.

Wat kun je na het lezen van dit boek verwachten?

- Dat je begrijpt hoe authentieke aantrekkingskracht werkt en hoe je die creëert
- Dat je weet wat je het beste kunt doen tijdens iedere stap van het versierproces
- Dat je zelfvertrouwen en positieve gevoelens over jezelf zullen toenemen
- Dat je meer mooie en leuke vrouwen in je leven zult krijgen dan ooit tevoren, mits je actie onderneemt
- Hoe je een mannelijke man, waar vrouwen stiekem naar smachten, kan zijn in een tijd van #metoo en emancipatie

Verwacht niet:

- Dat je nooit meer een blauwtje zult lopen
- Dat je iedere vrouw altijd zult kunnen versieren
- Dat je dit leert zonder er moeite voor te hoeven doen
- Dat je je nooit meer onzeker zult voelen

Ik kan je het volgende beloven. Wanneer je aan de slag gaat met de inhoud van dit boek zal je gaandeweg meer avontuur, een rijker sociaal leven, meer magische interacties, diepere connecties, meer spannende dates en uiteindelijk meer liefde en levensvreugde ervaren. De kans is groot dat je onderweg de liefde (of liefdes) van je leven tegenkomt. Of dit nu passionele one-night-stands zijn of de vrouw van je dromen is, dat is aan jou om waar te maken.

Waarom durf ik dit te beweren? Omdat ik het zelf heb meegemaakt. Omdat ik het keer op keer zie bij onze deelnemers en bij de mensen die FLOW, onze digitale cursus, volgen. Ik heb zo veel vertrouwen in dit proces dat wij al vele jaren deelnemers van onze Bootcamps een niet-tevreden-geld-terug-garantie geven.

Wat ik je wil vragen is om dit boek te lezen met een open mind. Sommige zaken zullen buiten je referentiekader vallen. Geef ze een kans om te zien of ze werken. Door ermee aan de slag te gaan zullen de puzzelstukken gaandeweg op hun plek vallen. Probeer het allemaal uit. Of iets kan of niet kan wordt met name bepaald door wat jij gelooft. En niet andersom.

SUCCESVOL FLIRTEN EN VROUWEN VERSIEREN

IS EEN MENTALE STAAT

“Is het zo simpel als een stappenplan dat je moet leren?”, vraag je je nu misschien af. Het antwoord is ja en nee. Het hangt ervan af wat jij wilt. Als je alleen maar versiertrucjes wilt leren wel. Maar als je een aantrekkelijke identiteit wilt creëren dan moet je wat verder gaan.

De overvloed aan technieken die je gaat leren voelt misschien als trucjes zolang deze nog geen onderdeel zijn van wie jij echt bent. Maar wanneer je nieuw gedrag werkelijk eigen gemaakt hebt, met andere woorden, wanneer *je onbewust bekwaam bent geworden*, dan zijn het geen trucjes meer. Dan vormen ze de nieuwe automatismen van je herontdekte identiteit.

Een identiteit wordt gevormd door wat iemand denkt en gelooft. Dit is het innerlijke, het mentale niveau, en wordt ook wel *innergame* genoemd. Wat iemand doet, het niveau van de technieken en tactieken, wordt *outergame* genoemd. Het verschil kan geïllustreerd worden aan de hand van wat de ‘pickup scene’ of ‘seduction community’ wordt genoemd. Wie hier al wat langer mee bekend is ziet dat deze, gelukkig, een ontwikkeling doormaakt. Dit is een groep mensen die zo’n 20 jaar geleden begon met het structureren van het versierproces en daar op internetforums stiekem over praatte.

Ooit begon dit met hypnose om vrouwen te versieren: technieken gebaseerd op ‘taalpatronen’, suggesties en

commando's aan het onbewuste. Het klinkt misschien wat dubieus maar hypnose is een alledaags verschijnsel. Het is een instrument dat veel in massacommunicatie (reclame, politiek, media e.d.) wordt toegepast. Het is belangrijk om te weten hoe dit werkt, al was het maar om te weten hoe jouw gedachten worden gemanipuleerd. De bekendste naam van dit tijdperk is Ross Jeffries met zijn 'speed seduction'.

Ik werd zelf fanatiek op het moment dat het volgende tijdperk aanbrak. Dat was toen het boek 'The Game' van Neil Strauss uitkwam. Strauss ('Style', ze gaven zichzelf rare bijnamen, dat hoorde er kennelijk bij) heeft de kneepjes geleerd van Mystery (Erik von Markovich), wiens 'mystery method' vooral bekend is geworden door de gescripte aanpak, 'routines' (voorgekookte grapjes, verhalen en versiertrucs), goocheltrucs en een extravagante kledingstijl, 'peacocking' genaamd.

Aan deze benadering lagen ook wel degelijk diepere inzichten in de vrouwelijke psychologie ten grondslag. Er werd precies geleerd wat je diende te doen, te zeggen en wanneer je dit hoorde te doen. Omdat je daar dus je hoofd niet meer over hoefde te breken kon je je focussen op haar reacties.

Het probleem hierbij is dat je misschien een avondje succes kan hebben met een vrouw, maar dat ze eerder vroeg dan laat door jouw versier-persona heen prikt en het onzekere mannetje weer naar boven komt. Je kunt nu eenmaal niet voor altijd blijven acteren. En het gaat vervelen om telkens dezelfde verhalen op te hangen. Bovendien voelt het nep,