

ZO KRIJG JE EEN
VRIENDIN
Dé gids voor elke single man



Versier de vrouw van je dromen
en krijg de perfecte relatie

Harold van den Berg

Inhoudsopgave

- [1. De aantrekkelijke man](#)
- [2. De ideale vrouw](#)
- [3. Op deze plek vind je haar](#)
- [4. Heeft ze wel of geen interesse?](#)
- [5. Een succesvolle eerste date](#)
- [6. De verovering](#)
- [7. Wanneer ze klaar is voor een relatie](#)
- [8. Het geheim van een succesvolle relatie](#)

Introductie

Je wilt een vriendin? Dan heb je een goede keuze gemaakt met de aanschaf van dit boek waarin ik jou ga helpen met het vinden van een geweldige vriendin en het hebben van een gelukkige relatie. Met dit boek heb jij de eerste stap gezet om de vrouw van je dromen te ontmoeten en een relatie met haar te krijgen.

Je leert hoe je haar verliefd maakten wat je moet doen om een relatie met haar te krijgen. Na het bestuderen van dit boek krijg je ook niet zomaar een vriendin, maar een dame waar je trots op bent en die jou helpt in je eigen persoonlijke groei. Bovendien ontrafel ik in dit boek het geheim dat maar weinig mannen weten, maar jou succes met vrouwen enorm vergroot en je nog aantrekkelijker maakt.

Ben jij er klaar voor? Laat mij je meenemen op deze avontuurlijke en vooral fascinerende reis in de wereld van vrouwen versieren, daten en het krijgen van een geweldige relatie. Lees snel verder!

1. De aantrekkelijke man

Voordat je aan dit boek begint, moet je jezelf eerst afvragen waarom je een vriendin zoekt. Stap niet om de verkeerde reden in een relatie, bijvoorbeeld vanwege sociale druk, de angst om alleen over te blijven of omdat je alleen niet gelukkig bent. Als je nu niet gelukkig bent, dan maakt een vriendin je ook niet gelukkig.

Mensen die een gezonde relatie hebben, zijn mensen die al gelukkig zijn, hun leven op orde hebben en dat willen delen met een ander. Wanneer twee mensen compatibel zijn, dan biedt een relatie een kans op persoonlijke groei. Je vriendin kan jou dan helpen om te groeien als man en andersom. Om die reden ontstaan de meeste relaties vaak natuurlijk en zonder veel inspanning, omdat gelijken elkaar aantrekken.

“In mijn begin twintiger jaren was mijn leven nogal rommelig. Het ontbrak mij aan focus en een duidelijk doel in het leven. Ik had moeite om een baan vast te houden en ook op studiegebied ging het er rommelig aan toe.

In de liefde ging het ook niet goed. De vrouwen die ik wilde, wilden mij niet en de vrouwen die mij wilden, wilde ik niet. Destijds woonde ik in een klein koud appartement aan een drukke weg en had altijd geldproblemen. Ik raakte gefrustreerd, zat helemaal vast en zocht wanhopig naar een oplossing.

Precies op dat moment leerde ik mijn ex-vriendin kennen. Ik merkte al dat ze regelmatig naar mij keek en lachte. Toen ik haar op een avond in een discotheek tegenkwam, wisselden we nummers uit en gingen we daten. Ja, ik vond haar leuk, maar was ik echt gek op haar? Nee. Al bij de tweede date bij haar thuis vroeg ze mij om een relatie en ik zei ‘ja’.

Dat was achteraf veel te snel, ik heb nauwelijks de tijd genomen om haar goed te leren kennen. Ik was toen 23 jaar, een groentje op relatiegebied en nam de relatie niet heel serieus. Ik dacht: we zien wel hoe het gaat en waar het schip strandt. De problemen begonnen al snel. Ik was niet eerlijk naar mezelf en niet naar haar. In mijn hoofd was ik niet echt met de relatie bezig en fantaseerde al met het idee om bij haar weg te gaan.

Toch bleef ik bij haar en bleef het zo jaren doorsudderen. We waren niet compatibel en allebei heel verschillend in karakter. We pasten gewoon niet bij elkaar. Ze was rommelig, chaotisch en erg onzeker. Ze had veel aandacht nodig en nog meer bevestiging. Ze had een forse schuld en een gat in haar hand.

Ik was egoïstisch, was meer met mijn vrienden bezig, dan met haar en hield de boot af als zij een volgende stap wilde maken, zoals een gezin stichten. Nu ik terugkijk, realiseer ik mij dat ze op mijn pad was gebracht als een reflectie op mijn eigen rommelige leven en onzekerheid. Mijn leven was niet op orde en had weinig zelfvertrouwen. Het kon niet anders dat ik in de liefde, iemand zou vinden die ook haar leven niet op orde had en onzeker was. De relatie was een achtbaan met veel ups en downs en knalde uiteindelijk uit elkaar.”

Je krijgt wat je bent

Je krijgt niet waar je om vraagt, maar om wie je bent. De basis is om eerst zelf te worden wie jij wilt aantrekken. Wat er nu in je leven gebeurt is een afspiegeling van wie je bent en wat je doet. Wens je het ene maar focus je op het andere, dan krijg je juist datgene waar je niet om vraagt. Wil je van jezelf een succes maken, maar blijf je tijd verspillen aan tv kijken, gamen of feesten, dan komt dat succes er nooit.

Stop je met afleidingen en zet je tijd en energie in om succesvol te worden, dan weet het succes je te vinden. Begin daarom met het einde voor ogen te houden. Visualiseer wie je wilt zijn en wat voor leven je wilt hebben en disciplineer jezelf om elke dag iets te doen dat jou dichterbij de eindstreep brengt.

Wil je een leuke vriendin en een gespierd lichaam? Stop dan met het daten van vrouwen waar je niet weg van bent en neem een fitnessabonnement. Gun jezelf iets beters, want dat verdient je. Spreek daarom met jezelf af dat je vanaf nu alleen leuke vrouwen aanspreekt voor een date en ga om de dag gewichten heffen in de sportschool. Wat groeit dat bloeit.

Bouw jezelf op als een man die aantrekkelijk is voor vrouwen. Dat bereik je het snelst door uit te vinden waar je goed in bent en hier nog beter in te worden. Maak een persoonlijk plan met concrete doelen en zet je 100% in om deze doelen te bereiken.

Wanneer jij aan de weg timmert om je leven te verbeteren, dan merk je de positieve gevolgen daarvan. Vrouwen voelen aan welke man zijn leven serieus neemt en welke het verspilt. Wanneer jij kiest voor een doelgericht en productief leven, dan is persoonlijk geluk het resultaat. Je groeit als man en je zit beter in je vel. Je bruist van de masculiene energie en laat een zelfverzekerde uitstraling zien, wat jouw aantrekkingskracht op de vrouwen automatisch verhoogt.

Heb je zaken voor elkaar

Een vrouw gaat voor een man die zijn zaken voor elkaar heeft, stabiel is en haar wat kan bieden. De kracht van de moderne man zit niet alleen in zijn spierballen maar vooral in zijn portemonnee. Vrouwen zoeken zekerheid in een man. Dus je eerste prioriteit zou moeten zijn om geld te verdienen en je materiële zaken voor elkaar maken, zodat je haar wat kunt bieden. Jij vindt dat misschien niet belangrijk, maar een vrouw vindt dat wel. Een aantrekkelijke vrouw, die de mannen voor het uitkiezen heeft, kiest niet zo snel voor een man die blut is en geen eigen woning heeft. Het is daarom belangrijk je eigen leven op orde te krijgen. Als je daar nog niet mee begonnen was, begin er dan nu mee.

Een vrouw zoeken is dus niet je prioriteit nummer één, van jezelf een succes maken is dat wel. Focus op geld, bezit, persoonlijk succes en een vrouw weet je te vinden. Doe je niets om je leven te verbeteren en rommel je maar wat aan, dan eindig je met niks.

Het begint met zelfvertrouwen

Ontdek waar je goed in bent, stel een doel, maak een plan en bereik je doel en je gaat vol zelfvertrouwen door het leven. Zelfvertrouwen is het fundament van man-zijn. Je kunt het leven aan en niks staat in de weg om je dromen waar te maken. Dit vereist discipline, focus en resultaatgerichtheid. Omring jezelf met mensen die jou steunen in alles wat je doet en laat negatieve mensen los of neem afstand van ze.

Merk je dat mensen niet in jouw dromen geloven, je niet respecteren of afbranden, neem dan afscheid van ze en zoek mensen die wel in jou geloven. Denk ook aan andere manieren om je zelfvertrouwen te verhogen, zoals:

- **Ga uit van het positieve**-Ga uit van het positieve en een

goede afloop. Te veel mensen laten zich leiden door angst en onzekerheid en mijden risico of maken niet af waar ze aan zijn begonnen.

- **Geloof in jezelf**-Als een ander het kan, kan jij het ook. Het succes van een ander is het resultaat van hard werken, doorzettingsvermogen en een sterk geloof in het eigen kunnen. Succesvolle mensen hebben ook geworsteld met zelftwijfel, onzekerheid en angst op hun weg naar succes. Maar ze hebben doorgezet en hun doel altijd voor ogen gehouden. Geloof in jezelf, span je in en verbeter jezelf. Je creëert je eigen succes en toekomst.
- **Neem risico's**-Waar ben je bang voor? Ga de confrontatie aan met je eigen angsten en overwin deze. Veel mensen hebben een droom, maar ondernemen geen actie om deze waar te maken. Ze zich laten tegenhouden door angst en het onbekende. Verandering komt echter alleen tot stand als je bereid bent het onbekende juist op te zoeken en risico's te nemen.
- **Motiveer jezelf**-Motiveer jezelf, want een ander doet het niet. Zet jezelf in beweging en zorg elke dag voor een to-do lijst met activiteiten die jou dichterbij de eindstreep brengen. Wees productief en zorg voor een dagelijkse routine en structuur. Herinner jezelf daar elke dag aan en werk je lijst af. Je ziet dat je vooruitgaat en dichterbij je doel komt.
- **Accepteer afwijzing**-Of je nu afgewezen bent door een vrouw, voor een baan of wat dan ook, de acceptatie hiervan is een snelle manier om een dikke huid te krijgen. Wanneer je afgewezen bent, neem het dan ook niet persoonlijk op. Iedereen wordt weleens afgewezen. Het hoort erbij.
- **Praat met vreemden**-Wees niet bang om mensen aan te spreken die je niet kent. Vraag hoe het gaat of naar hun mening. Begin bij de bushalte, in de supermarkt, in de trein of bij de bakker om de hoek. De meeste mensen zijn vriendelijk en staan open voor een gesprek. Hoe makkelijker en sneller je

contact legt met mensen die je niet kent, des te comfortabeler wordt het ook om een vrouw aan te spreken die je niet kent of op een zelfverzekerde natuurlijke manier te reageren wanneer zij jou aanspreekt.

- **Ken je beperkingen**-We kunnen niet allemaal CEO van een multinational worden. Kijk eerlijk naar jezelf en vind binnen je capaciteiten en mogelijkheden iets wat je leuk vindt om te doen, waar kansen in zijn en wat bij je past.
- **Geen afleidingen**-Ga afleidingen uit de weg die je doelen in de weg staan. Denk aan entertainment, nieuws, smartphoneverslaving, porno, social media, alcohol, tv, drugs, drama en negatieve vrienden. De tijd die je spendeert aan tv-kijken kun je ook gebruiken om een bedrijf op te zetten, naar de sportschool te gaan of te gaan studeren. Wanneer je dat weet, maar je het niet doet, dan heeft dat op termijn een verlamrend effect. Doelen worden uitgesteld, je verspilt je tijd en staat stil, wat het zelfvertrouwen niet goed doet. Jezelf ontdoen van alle afleidingen en kiezen voor activiteiten die jou helpen om vooruit te komen, maakt je sterker als man en je krijgt meer voor elkaar.

Denken en handelen als een Alpha man

Je eigen succes creëren vereist een andere mindset. Om vooruit te komen moet je denken en handelen als een Alpha-man. De moderne Alpha gedraagt zich niet als een agressieve botte holbewoner, maar is een dominante, assertieve, functionele, intelligente en doelgerichte man die actief aan zijn eigen toekomst bouwt en realiseert wat hij voor ogen heeft. Die mindset maakt hem zowel geliefd als gevreesd.

Een Alpha is een bouwer. Al zijn acties zijn erop gericht om zichzelf op te bouwen, zowel mentaal, lichamelijk, financieel als materieel en dit geeft hem veel plezier en voldoening. Hij is geen uitsteller, maar een doener en

neemt de volle verantwoordelijkheid voor zijn leven. Zijn geheim is zelfleiderschap, zelfmotivatie en zelfdiscipline. Deze man neemt zijn tijd serieus en accepteert geen onzin of drama van anderen.

De Alpha is een logisch rationele man die zelf onderzoekt en nadenkt, de route uitstippelt, beslissingen neemt en zijn eigen pad kiest, wat anderen daar ook van vinden. Hij houdt altijd zijn woord, komt zowel afspraken als beloftes na en doet wat hij zegt. De Alpha is betrouwbaar en anderen kunnen op hem rekenen. Hij is vriendelijk in de omgang en respectvol naar anderen, maar respecteert ook zichzelf en geeft duidelijke grenzen aan. Gebrek aan respect, negativiteit of grensoverschrijdend gedrag van anderen wordt niet getolereerd en een Alpha neemt hier afstand van.

Hij is niet bang om mensen kwijt te raken en kent het verschil tussen mensen die hem energie kosten of juist geven. De Alpha zoekt altijd mensen op die hem respecteren, helpen en inspireren en gaat negatieve mensen uit de weg.

Deze man leidt zichzelf en daarmee anderen. Hij is een natuurlijke inspiratiebron voor andere mensen en weet anderen aan hem te binden zonder daar moeite voor te hoeven doen. Hij is de rots in de branding, de berg die stevig op zijn plek blijft staan, wat er ook gebeurt. Al deze kwaliteiten maken de Alpha-man woest aantrekkelijk voor vrouwen.

Een Alpha-man heeft dan ook een grotere kans op het vinden van een aantrekkelijke, intelligente en ondersteunende vrouw voor een constructieve en liefdevolle relatie, dan een Beta-man. Ze is hem trouw en helpt hem in het worden van de man waartoe hij in staat is. Vrouwen willen een sterke man met karakter waar ze op kunnen rekenen. Dit laat hen veilig en comfortabel voelen. Een Alpha biedt dat. En wanneer ze jou kiest om deze kwaliteiten, kun je rekenen op al haar liefde, trouw en respect.

Aantrekkelijk mannelijk gedrag

Een man die succes heeft bijvrouwen, is een man die zich als een man

gedraagt. Hij geeft haar geen reden om bij hem weg te gaan of hem af te wijzen. Ze merkt zijn masculiene energie op en voelt zich aangetrokken. Maar wat maakt nu een man een man die opvalt en aantrekkelijk is voor een vrouw?

- **Eigen verantwoordelijkheid**- Je bent verantwoordelijk voor je eigen leven. Zowel voor je successen als mislukkingen en je geeft daar niemand anders de schuld van.
- **Stel grenzen**-Wat tolereer je bij jezelf en anderen, en wat niet? Waar geef jij de grens aan? Een man met zelfrespect leeft bij duidelijke waarden en is bereid om weg te lopen als zijn grenzen overschreden worden. Wanneer je merkt dat andere mensen je gebruiken, controleren, chanteren, aan het lijntje houden, manipuleren of je niet respecteren, neem je afscheid van ze.
- **Woord houden**-Een man van zijn woord is een man waar anderen op kunnen rekenen. Je bent integer en dwingt op natuurlijke wijze respect en vertrouwen bij de ander af. Andere mensen voelen zich comfortabel bij je en behandelen je met respect. Dit tegenover de man die zijn woord breekt. Hij wordt als zwak, inferieur en onbetrouwbaar gezien. Kom daarom altijd je afspraken na, maak beloftes waar en maak af waar je aan begonnen bent.
- **Emotionele zelfcontrole**-Een echte man is baas over zijn emoties en heeft zichzelf onder controle. Hij kan zowel impulsief gedrag als negatieve emoties onder controle te houden en staat hierboven.

Als man word je regelmatig geconfronteerd met uitdagingen die de emoties stevig op de proef stellen. Bijvoorbeeld een relatiebreuk, ruzie, spanningen, afwijzing, ontslag of zelfs bij het ontmoeten van een mooie vrouw. Blijf echter altijd met beide benen op de grond staan. Kalm, positief en laat zien dat het je niet beïnvloedt of raakt.

- **Inspireer anderen**-Je bent niet jaloers op het succes van een andere man maar haalt hier inspiratie uit. Hij heeft zijn eigen succesverhaal en is bereid dit met andere mensen te delen en hen te helpen of te motiveren in het bereiken van hun eigen doelen.

Leer onmannelijk gedrag af

Onaantrekkelijk of zwak mannelijk gedrag staat succes met vrouwen enorm in de weg. Vrouwen willen geen nice-guy, maar een rots vol masculiene energie die assertief is en zijn eigen weg gaat. Je bent niet haar praatvriend, hulpje of schouder om op te huilen. Een vrouw plaatst dat soort mannen in de friendzone. Nee, je bent een seksuele uitdaging voor haar en een potentiële partner voor een liefdesrelatie. Hoe sneller je dat duidelijk maakt, des te groter zijn je kansen. Vermijd daarom het volgende:

- **Altijd maar 'ja' zeggen**-Een ja-zegger volgt de mening van anderen en durft zijn eigen mening niet te geven. Hij gaat discussie zoveel mogelijk uit de weg en waait met de groep mee. Hij wil door iedereen aardig gevonden worden en is daarom bang om voor zijn eigen mening uit te komen. Een ander kenmerk van de ja-zegger is dat hij misbruik van zich laat maken. Het is niet erg om een keer een helpende hand te bieden, maar besef dat mensen ja-zeggers snel weten te vinden en daar misbruik van maken. Zeg daarom vaker 'nee', kom voor je eigen mening uit en dwing respect af.
- **Bevestiging zoeken**-Je hebt de goedkeuring van anderen niet nodig. Vraag niet aan andere mensen wat ze van jou of je leven vinden. Dat is helemaal niet belangrijk. Wat telt is wat je er zelf van vindt en of je er tevreden mee bent. Jezelf bevrijden van de goedkeuring van anderen is de weg naar vrijheid en geeft zelfvertrouwen.

- **Cadeautjes voor haar kopen**-Af en toe een cadeautje voor je vriendin of vrouw kopen is heel normaal, maar er is geen enkele reden om iets te kopen voor een vrouw waar je geen relatie mee hebt. Koop dus geen bloemen, juwelen of zelfs een drankje in de kroeg voor een vrouw die je niet kent of niet je vriendin is. Doe je dit echter wel, dan communiceert dit je niet goed genoeg voor haar bent en je dit probeert te compenseren door haar iets te geven. Je hoopt hiermee dat ze je leuker gaat vinden, dan wanneer je haar niets geeft. Integendeel, ze voelt zich oncomfortabel en wijst je af.
- **Gedragen als vriend**-Vrienden worden met de vrouw waar je op valt, is geen opstapje voor een relatie met haar op een later moment. Hoewel veel mannen die illusie wel hebben. Denk niet: *als ze me eerst leuk vindt als een goede vriend, dan wil ze later vast wel een relatie met me*. Het werkt niet. Als je vanaf het begin niet duidelijk bent in je intenties, dan beschouwt ze je als een aardige man of een goede vriend, maar niet als een potentiële liefdespartner.
- **Je bent saai en voorspelbaar**-Je volgt altijd de regels en blijft graag in je comfortzone. Uitdagingen en persoonlijke verandering ga je liever uit de weg. Hoewel, de meeste vrouwen stabiliteit in een relatie zeker waarderen, zoeken ze ook naar spanning en onvoorspelbaarheid. Onderneem daarom meer, durf je leven te veranderen en ga voor een avontuurlijke levensstijl.
- **Je flirt niet**-Beleefd en aardig zijn, maakt je niet interessant bij haar. Integendeel, een echte man gaat voor wat hij wil en flirt met een vrouw waar hij zijn oog op heeft laten vallen. Doe je dit niet, dan kom je in de friendzone.

De juiste lichaamstaal

Lichaamstaal is het eerste waar een vrouw op let als ze een man ontmoet. Welke indruk maak jij? De lichaamstaal van een Alpha-man kan geleerd en beheerst worden. Dit bereik je door:

- **Een geaarde houding**-Sta rechtop, schouders naar achteren, voeten stevig op de grond en kijk voor je uit. Loop doelgericht van A naar B en schenk geen aandacht aan de mensen om je heen.

Een man die vol focus en richting naar zijn bestemming wandelt en geen aandacht aan zijn omgeving schenkt, valt positief op tegenover de man die van links naar rechts kijkt en zonder reden opmerkingen maakt of met iedereen een praatje maakt. Een man met richting toont een zelfverzekerde indruk, terwijl de man zonder focus een onzekere indruk wekt.

- **Praat met een diepe stem**-Spreek met een lage en diepe stem. Praten met een lage stem geeft een meer zelfverzekerde en autoritaire indruk. Je kunt je stem laten zakken door vanuit je buik te ademen. Een simpele oefening is om diep adem te halen en dan te spreken. Je stem klinkt dan lager.
- **Let op armen en handen**-Zorg voor een open en relaxte houding. Armen niet voor je houden, maar langs je zij. Geen handen in de zakken als je met iemand praat, maar in je zij en met je benen iets uit elkaar. Geen biertje in de hand voor je borst, maar beneden, zijlings in de buurt van je broekzak.
- **De juiste gezichtsuitdrukking**-Toon interesse en knik af en toe als je met iemand praat. Wees vriendelijk en uitnodigend als je iemand ontmoet.
- **Gebruik humor**-Ze wil een man die haar aan het lachen kan maken. Een vrouw aan het lachen maken, maakt haar gelukkig en is de weg naar haar hart.

- **Vorm een uitdaging**-Wees niet te beschikbaar wanneer je haar ontmoet, maar blijf een uitdaging. Veel mannen geven ongevraagd complimenten, aandacht, slijmen of vragen om haar nummer, terwijl ze geen interesse heeft. Deze mannen gaan te snel. Wanneer een vrouw merkt dat je te graag wilt, klapt ze dicht en neemt ze afstand. Je doel is om haar comfortabel te laten voelen. Wanneer ze de juiste signalen afgeeft, dan kun je om haar nummer vragen of je vraagt haar uit. Dat bereik je het best door een zelfverzekerde uitstraling met focus en zonder verwachtingen wanneer je haar ontmoet.
- **Wees niet bang voor oogcontact**-Ga niet met elke vrouw oogcontact zoeken, maar alleen als ze interesse toont en jij haar aantrekkelijk vindt. Als een vrouw interesse heeft, dan neemt zij het initiatief tot oogcontact. Een zelfverzekerde man die met vrouwen op de juiste manier oogcontact kan maken, valt positief op en krijgt haar aandacht. Een vrouw die jou recht in de ogen aankijkt, lacht en weer wegstijkt, heeft mogelijk interesse.

Als ze jou aankijkt, glimlacht, wegstijkt en daarna weer oogcontact maakt, dan heeft ze zeker interesse. Ze geeft hiermee groen licht om op haar af te stappen en haar aan te spreken. Een vrouw die geen interesse heeft, zoekt geen oogcontact.

Ze laat het weten als ze je leuk vindt en initieert het eerste oogcontact, waar jij op kan reageren. Wanneer je merkt dat een vrouw je blik zoekt, kijk haar recht in de ogen aan, glimlach en onderneem actie.

Laat haar altijd als eerste wegstijken. Dat communiceert dominantie en zelfvertrouwen, en dat vinden vrouwen aantrekkelijk. Kijk ook niet gelijk weg of naar beneden als ze oogcontact zoekt. Ze verbreekt dan het oogcontact en gaat flirten met een andere man. Blijft ze je aankijken en glimlachen? Loop dan op haar af en spreek haar aan. Dit is haar uitnodiging om haar te benaderen.

Soms kijkt een vrouw je aan, maar lacht niet en kijkt ook weer snel

weg. Ze heeft dan geen interesse. Het heeft dan ook geen zin om op haar af te stappen, ze wijst je dan af.

Zorg voor een aantrekkelijk uiterlijk

Een vrouw let op het uiterlijk wanneer ze een man ontmoet. Het goede nieuws is dat je geen George Clooney hoeft te zijn. Het uiterlijk en hoe de man zichzelf verzorgt, zegt veel over hem. Met deze informatie kan ze een weloverwogen keuze maken of het de moeite waard is zichzelf open te stellen of de man af te wijzen. Let hierbij op je persoonlijke hygiëne, zoals:

- Gebruik een deo
- Poets twee keer per dag je tanden
- Bezoek twee keer per jaar een mondhygiënist
- Douche elke dag
- Knip op tijd je nagels
- Zorg voor een nette baard
- Trek elke dag schoon ondergoed en kleren aan.

Je kunt een goed boek schrijven, maar als de cover onaantrekkelijk is verkoop je alsnog heel weinig boeken! Dat geldt ook voor je kledingkeuze. In de basis kun je je als een man gedragen, maar een vrouw kijkt ook hoe jij je kleedt, want dat geeft haar waardevolle informatie over hoe jij over je eigen persoonlijke verzorging en uiterlijk denkt.

Kleed je niet als een schooier, maar investeer in een goede garderobe. Inspiratie nodig? Kijk naar deze 3 aantrekkelijke types:

- **De stoere kerel**-Deze stijl kenmerkt zich als: een paar mooie leren zwarte of donkerbruine sneakers, een denim spijkerbroek, een goed zittend shirt en een stoere zwarte leren jas. Denk ook aan accessoires zoals een stevig horloge of een stoere leren polsband.
- **De nette jongen**-Denk aan een goed zittend overhemd, kleur

wit of blauw. Een kaki of een spijkerbroek, en een paar nette leren directeur schoenen. Een goed zittend shirt met sneakers en een blazer doen het ook goed als je dat type wilt uitstralen

- **De zakenman**-Kijk naar James Bond en ga voor een maatpak. Het zakentype valt erg in de smaak bij vrouwen. Houd er wel rekening mee dat ze wel vraagt waarom je er zo netjes uitziet, dus zorg voor een goed verhaal.

Je bent wat je eet

Testosteron is de aanjager van aantrekkelijk mannelijk gedrag. Verhoog je testosteron met zowel de juiste voeding als krachtsport. Ga om de dag naar de sportschool en hef gewichten. Las tussendoor een rustdag in en zorg voor voldoende slaap. Combineer krachtsport met zwemmen, hardlopen, een gevechtssport of een bootcamp voor een meer atletisch lichaam. Wanneer jij in shape bent, ben je beter bestand tegen stress en heb je meer energie. Ook krijg je meer zelfvertrouwen, iets wat vrouwen snel zullen oppikken.

Behalve krachtsport, helpt ook voedsel om je testosteron op peil te houden en verder te verhogen. Niet te veel brood, bier, kip en sojaproducten. Eet vaker bananen, rood vlees, gekookte aardappelen, broccoli, roomboter, avocado, knoflook, uien, noten en andere testosteron verhogende voedingsmiddelen. Drink geen bier, maar rode wijn als je wilt drinken. Je kunt je dieet aanvullen met voedingssupplementen die goed zijn voor een man, zoals zink, magnesium, olijfolie en visolie.

“Ik heb een periode gekend dat ik het niet zo nauw nam met mijn eigen voeding en lichaam. Ik dronk veel bier en ging wekelijks met vrienden stappen in bars en clubs. Na afloop zochten we vaak een shoarmatent of snackbar op. Al snel veranderde mijn uiterlijk en begon ik dikker te worden. Ook mijn huid kreeg een ongezonde uitstraling door alle alcohol en gefrituurd voedsel dat ik wekelijks consumeerde. In die tijd was ik vrijgezel en ik merkte dat vooral dronken onaantrekkelijke

vrouwen mij aanspraken en interesse toonden. Ik was daar niet verbaasd over. Je trekt namelijk aan wat je zelf uitstraalt!

Aantrekkelijke vrouwen gingen voor de gespierde of goed uitziende jongens in de bar. Op een dag was ik mijn levensstijl zat. Ik nam afstand van de stapvrienden, stopte met fastfood en gemaksvuedsel, reduceerde fors mijn alcoholinname en besloot actief te gaan sporten. Ik gaf mij op voor een dagelijkse bootcamptraining en ging op een streng dieet, bestaande uit veel gezonde vetten, eiwitten en complexe koolhydraten. Na 3,5 maand was ik 17 kilo kwijt en was mijn lichaam helemaal in shape!

Ik voelde mij fris, zelfverzekerd en vol energie. Toch keerde ik niet naar mijn oude levensstijl terug, maar ging ik af en toe nog op stap. Mijn nieuwe 'ik' viel direct in de smaak bij de vrouwen. Zodra ik de kroeg binnenwandelde, kreeg ik links en rechts blikken van interesse toegeworpen van vrouwen van een veel betere kwaliteit. Mijn transformatie had ervoor gezorgd dat nu ook leuke, gezond uitziende tot zelfs modelachtige vrouwen interesse in mij toonden. Zo zie je maar weer dat intensief sporten en gezond eten je leven compleet kan veranderen en je kansen bij aantrekkelijke vrouwen aanzienlijk vergroot worden.”

Lees dit hoofdstuk nog een keer

Wil je een vriendin, dan moet eerst je mannelijke basis op orde zijn. Lees daarom dit hoofdstuk nog een keer en laat de stof goed tot je doordringen. Veel stukgelopen relaties, relatieproblemen en teleurstellingen zijn een gevolg van een gebrek aan mannelijkheid, zowel mentaal, als houding en gedrag. Want, wanneer jij je niet als een man gedraagt, kan een vrouw zich niet als een vrouw gedragen en ligt een breuk of afwijzing voor de hand. Je doel is jezelf te transformeren naar een dominante, leidende, zelfverzekerde en doelgerichte man die in staat is een leuk en uitdagend leven voor zichzelf te creëren en aan het roer staat van zijn eigen bestemming en daar alle verantwoordelijkheid voor

neemt.

Een man die gaat voor wat hij wil. Vrouwen kunnen hem niet weerstaan en vechten om zijn aandacht. Ga jij aan de slag om die man te worden? Lees dan snel verder en ik leer je welke type vrouw je wel en niet moet daten.

2. De ideale vrouw

Wat maakt een vrouw een goede vrouw om te daten of voor een relatie? Er bestaan een aantal kwaliteiten waar je op moet letten. Deze kwaliteiten vergroten je succes op het hebben van een gelukkige, constructieve, stabiele en vooral liefdevolle relatie met een goede vrouw. Je gaat voor een goede start en kiest daarom voor een vrouw van hoge kwaliteit die de moeite waard is om te daten. Een aantrekkelijke, vrolijke, stabiele, intelligente en betrouwbare dame. Observeer haar, stel goede vragen en let op de volgende signalen. Gebruik onderstaande checklist:

- **Ze heeft haar leven op orde**-Ze heeft een evenwichtige persoonlijkheid en is zowel geestelijk, mentaal, emotioneel, financieel als lichamelijk in balans. Ze heeft iets voor te leven en vindt persoonlijke ontwikkeling belangrijk.
- **Ze is een prettige gesprekspartner**-Ze kan een goed gesprek onderhouden en weet je aandacht vast te houden. Ze is een boeiende gesprekspartner en communicatie met haar verloopt moeiteloos. Ze heeft altijd wat te vertellen en toont ook oprechte interesse in jou. Je hoeft geen moeite te doen om het gesprek op gang te houden en ook de stiltes voelen ontspannen aan.
- **Ze voelt zich comfortabel in elke situatie**-Ze vindt het niet vervelend om alleen gelaten te worden op een verjaardag of op visite bij jouw ouders en knoopt gemakkelijk een gesprek aan met mensen die ze niet (goed) kent. Ze gedraagt zich dan

ook niet anders, dan wanneer je alleen met haar bent en toont zichtbaar belangstelling in andere mensen, vrienden en familie.

- **Ze draagt financieel bij**-Ze neemt niet alleen, maar geeft ook. Ze verdient haar eigen geld en deelt mee in de rekening. Ze trakteert je regelmatig en vindt het geen probleem als de rekening gesplit wordt. Ze waardeert een gezonde financiële balans.
- **Ze komt uit een goede familie**-Ze is opgegroeid in een stabiel en liefdevol tweoudergezin en heeft een goede relatie met haar vader en moeder. Ze heeft geleerd wat een stabiele relatie inhoudt en past dit toe in jullie eigen relatie. Een goed teken is als ze positief praat over haar vader en moeder. Zijn haar ouders gescheiden, informeer dan welke band ze met haar ouders heeft. Als haar gescheiden ouders op een vriendschappelijke manier met elkaar omgaan en zij een goede relatie met beide ouders heeft, kun je haar daten.
- **Ze heeft karakter**-Een vrouw met een goed karakter is betrouwbaar en eerlijk. Ze heeft een goede band met haar ouders en hecht waarde aan de familie. Ze respecteert zichzelf en anderen.
- **Ze moedigt je aan**- Ze is je grootste cheerleader en steunt je in alles wat je doet. Ze moedigt je aan en biedt zelfs haar hulp aan. Ze heeft vertrouwen in je en staat achter je in alles wat je doet.
- **Ze vrolijkt je op**-Ze heeft een optimistische en positieve instelling en weet jou op te vrolijken bij tegenslag en teleurstelling. Ze is jouw zonnenschijn achter de donkere wolken en haalt je uit de stress en zorgen.
- **Ze is je steun en toeverlaat**-Ziektes, ontslag of financiële problemen. Een goede vrouw loopt daar niet voor weg, maar steunt je in het oplossen van je problemen en is er voor je. Ook in zware tijden.

- **Jullie lachen met elkaar-** Ze heeft humor en maakt je aan het lachen. Ze lacht om je flauwe grappen en humor is altijd aanwezig wanneer jullie samen zijn.
- **Je kan jezelf zijn-**Ze accepteert je zoals je bent. Je hoeft je niet anders voor te doen wanneer je met haar samen bent en dit laat ze duidelijk merken. Ze probeert je niet te veranderen.
- **Ze doet haar best voor je-**Ze wil je gelukkig maken en doet haar best om er goed uit te zien. Ze weet als geen ander wat ze moet doen om je aangetrokken te houden en steekt hier moeite in. Ze laat daarmee zien dat ze waarde hecht aan de relatie en je niet kwijt wil.
- **Ze is trouw-**Ze hecht waarde aan een vaste relatie of huwelijk en doet er alles aan om een relatie te laten slagen. Ze hopt niet van relatie naar relatie, gaat niet vreemd en doet niet aan one night stands.
- **Ze zoekt geen aandacht-**Een vrouw die geen negatieve aandacht zoekt of altijd naar complimenten vist, verdient juist om aandacht te krijgen. Ze is zelfverzekerd en heeft geen aandacht of bevestiging van anderen nodig om zich goed te voelen. Haar innerlijke kracht en zelfvertrouwen geeft je veel energie en heeft een positief effect op jullie relatie. Onzekerheid kost energie en is een slechte basis voor een gezonde relatie.
- **Ze zoekt niet onnodig ruzie-**Er zijn vrouwen die gek zijn op drama en zonderredenen ruzie zoeken. Een dame met een meer volwassen instelling doet dit niet en blijft kalm bij een meningsverschil of woordenwisseling. Ze is vergevingsgezind en bereid het snel uit te praten.
- **Jullie zitten op één lijn-**Jullie denken hetzelfde over de relatie en zitten op één lijn als het over de toekomst gaat. Praten over de toekomst voelt ontspannen aan en waar verschillen zijn in persoonlijke wensen, vinden jullie een

compromis.

- **Jij bent haar nummer één**-Ze zet jou op de eerste plaats. Jij bent haar grootste prioriteit en geen optie. Hoe weet je dat jij haar nummer één bent? Kijk naar jullie gezamenlijke foto's. Je zit goed als ze straalt en haar ogen glinsteren. Een lach van oor tot oor en een sprankeling in haar ogen is een teken dat ze gek op je is. Een rode vlag is als jij meer dan haar lacht op jullie foto's en betekent dat jij gekker op haar bent dan zij op jou.

Dit rijtje helpt je in het selecteren van een goede vrouw van hoge kwaliteit voor een potentiële relatie met een grote kans van slagen. De perfecte vrouw bestaat niet, maar als ze een groot deel van deze kwaliteiten in huis heeft, ben je dicht in de buurt.

Opdracht

Pak nu pen en papier en schrijf op wat voor type vrouw je zoekt. Met de theorie in de arm ga je nu je eigen droomvrouw beschrijven. De meeste mannen hebben geen idee wat ze precies zoeken en trekken zo verschillende soorten vrouwen aan, waar zelden de ware tussen zit. Ze gaan op jacht in het veld en schieten met losse flodders. Ik heb je een overzicht van algemene kwaliteiten gegeven die je kunt gebruiken om haar te omschrijven.

Deze oefening helpt je om daar een persoonlijke twist aan te geven en helder te krijgen wat voor type je wilt aantrekken. Waar val je op? Hoe moet ze eruitzien, wat voor lichaam moet ze hebben, welke eigenschappen moet ze hebben, kleur ogen enzovoort. Schets een zo gedetailleerd mogelijk beeld van jouw droomvrouw. Vervolgens ga je schiften en maak je een top vijf of top tien van kwaliteiten of eigenschappen die het belangrijkste voor je zijn. Daarin beschrijf je wat je in haar zoekt en wat je juist niet in haar zoekt. Deze oefening helpt je om de vrouwen die je niet wilt daten uit te filteren. Bijvoorbeeld:

Mijn ideale vrouw is in vorm, liefdevol, heeft lang blond haar, blauwe ogen, is goed opgeleid, zorgzaam, zelfverzekerd, gemotiveerd, zelfstandig en heeft veel humor.

Mijn ideale vrouw rookt niet, heeft geen tattoos, gebruikt geen drugs, is niet zwaarlijvig, egoïstisch, onzeker, ongezond, heeft geen mentale problemen, is niet lui en heeft geen gat in haar hand.

Maak je lijst zo specifiek mogelijk! Gebruik je fantasie en stel je voor dat je op een dag haar tegen het lijf loopt. Met deze lijst creëer jij je eigen droomvrouw en maak je haar in je hoofd en op papier concreet. Voel je vrij aanpassingen te maken wanneer je plotselinge ingevingen krijgt van bepaalde kwaliteiten die je in haar zoekt. Bij deze oefening gaat het niet om wenselijke antwoorden, maar om goed naar jezelf te luisteren en alleen dat op te schrijven wat je wilt en zoekt in een vrouw.

De volgende stap is om elke dag naar deze lijst te kijken en hardop uit te spreken aan welke eigenschappen, conform je lijst, je ideale vrouw aan moet voldoen. Wanneer je dagelijks deze oefening doet, help je het onderbewustzijn een handje om deze wens uit te laten komen. Het onderbewustzijn reageert alleen op persoonlijke wensen wanneer deze hardop en met volle overtuigingskracht dagelijks worden uitgesproken.

Om het idee van jouw droomvrouw kracht bij te zetten, is het belangrijk haar te visualiseren. Visualiseer hoe je met haar hand en hand door een park loopt of langs het strand, hoe je samen van een zonsondergang geniet of hoe je haar aan je ouders voorstelt. Het beste is om dit te doen tijdens het mediteren. Je geeft daarmee het onderbewustzijn de opdracht deze gedachten op te pikken en vast te zetten zodat het later voor jou de juiste omstandigheden kan creëren: het op je pad brengen van de vrouw van je dromen en via intuïtie jou tot actie over te laten gaan als je haar ziet.

Er is geen garantie dat je iemand vindt die precies aan alle eigenschappen voldoet, maar je gaat wel iemand vinden die er dicht in de buurt komt.

Deze oefeningen zijn een krachtig middel om datgene aan te trekken wat je wilt en voor jou gunstige omstandigheden te creëren, maar je moet zelf actie ondernemen, zoals haar nummer vragen of een date. Het is ook belangrijk datgene te bieden wat je zelf ook zoekt. Dit om je kansen

aanzienlijk te vergroten. Soort zoekt soort en in mijn jarenlange observaties bij stellen ben ik tot de conclusie gekomen dat de mannen met de mooiste of leukste vrouwen, het volgende gemeen hadden:

- Ze hebben een duidelijk doel in hun leven en richting
- Ze hebben veel zelfvertrouwen
- Ze zien er verzorgd uit/kleden zich goed
- Ze trainen hard in de sportschool en zijn in vorm
- Het zijn plezierige, optimistische en enthousiaste persoonlijkheden
- Ze zijn sociaal en goed met andere mensen

Vrouwen die je niet moet daten

De kwaliteit van de vrouwen die je date, maakt het verschil hoe gelukkig en stressvrij je bent. Niet iedere vrouw die je tegenkomt is de moeite waard voor een relatie. Ik zeg niet dat het slechte mensen zijn, maar je wilt niet opgezadeld worden met onnodige drama en problemen. Vrouwen die je niet moet daten zijn:

- **Vrouwen met vaderproblemen**-Ze is opgegroeid zonder een sterke vader in haar leven of heeft een slechte relatie met haar vader. Dit type is vaak emotioneel in de war, doet aan risicovol gedrag, drinkt veel en heeft weinig vertrouwen in een man. Dit omdat ze nooit een goed voorbeeld heeft gehad van wat een sterk vaderfiguur inhoudt en daarom vaak aangetrokken is tot foute of zelfs gevaarlijke mannen.

Een ander kenmerk is dat ze vaak van relatie naar relatie hopt of juist bindingsangst heeft, maar wel met veel mannen naar bed gaat. Ze worstelt met emotionele pijn, stress en woede tegenover haar vader en projecteert dit op jou. Door goede vragen te stellen, herken je haar en voorkom je problemen. Vraag wat haar band is met haar ouders en in het bijzonder de band met haar vader. Dit geeft je een goede indicatie van hoe ze jou in de relatie gaat behandelen.

- **De golddigger**-Haar herken je aan de dure smaak. Gesprekken tussen jullie gaan vaak over geld of ze vraagt je dure cadeaus voor haar te kopen. Het prinsesstype valt hier ook onder. De golddigger is verwend, respectloos, oppervlakkig en niet leuk in de omgang.
- **De feminist**-De feminist heeft een hekel aan mannen. In een relatie met haar betekent dan ook eindeloze discussies, een liefdeloze relatie, altijd op je woorden letten, politieke correctheid en onderlinge strijd. Date ook geen vrouwen die lid zijn van extreme politieke groepen en social justice warrior types.
- **De net gescheiden vrouw**-Geen vrouwen die in een scheiding zitten of net gescheiden zijn. Te veel emotionele bagage en grote kans dat ze jou gebruikt als rebound om haar ex-man te vergeten.
- **De controlfreak**-Ze zit de hele dag op je nek. De controlfreak is bang om je kwijt te raken en wil je controleren. Ze vraagt de hele tijd wat je aan het doen bent of waar je uithangt. Ze zet je onder druk gezet om iets van je te laten horen binnen een korte tijd, anders wordt ze boos. Samenleven met de controlfreak is verstikkend en je kunt jezelf niet zijn.
- **De vrouw die gered moet worden**-Ze heeft haar leven niet op orde, geldproblemen, schulden of geen vast woonadres. Jij hebt wel je zaken voor elkaar en dat weet ze. Ze gebruikt je om haar eigen problemen op te lossen, haar rekeningen te betalen of uit de schulden te komen en laat jou uiteindelijk met een lege bankrekening en een gebroken hart achter. Niet aan beginnen.
- **De jaloeerse vrouw**-Een beetje jaloezie kan geen kwaad maar dit type wordt boos als je per ongeluk naar een andere vrouw kijkt of wanneer een andere vrouw een praatje met je maakt. Ze is achterdochtig en doorzoekt je spullen, ondervraagt je, controleert je telefoon en leest je mail. Je loopt op eieren in de buurt van andere vrouwen en moet jezelf verantwoorden. Signalen zijn onzekerheid, laag zelfvertrouwen en een

geschiedenis van foute mannen die haar bedrogen hebben. De jaloerse vrouw kost veel energie en geeft veel stress in je leven. Mijden!

- **De alleenstaande moeder**-Een man is geen prioriteit voor een alleenstaande moeder. Haar kind staat op de eerste plaats en dat moet ook. Een ander probleem is dat je te maken krijgt met de vader van het kind en hij ook een rol gaat spelen in jullie relatie, met alle drama wat erbij hoort. Of ze heeft een gevaarlijk ex die niet wil dat de moeder van zijn kind met een andere man omgaat en loop je zelf gevaar.

Een ander probleem is wanneer het mis gaat tussen jullie. Je bouwt een band met haar kind op en haar kind gaat jou als vaderfiguur zien. Gaat de relatie stuk, dan heeft dat ook een psychische impact op haar kind en dat drama wil je niet. Alleenstaande moeders zijn voor alleenstaande vaders en andersom. Kies daarom voor een leuke single vrouw zonder kinderen, zodat jullie allebei met een schone lei beginnen.

- **De narcist**-Ze denkt dat de hele wereld om haar draait en geniet van alle aandacht die ze krijgt op haar foto's die ze deelt via social media. Ze heeft weinig empathie voor de ander en het draait allemaal om haar. In een relatie neemt ze je voor lief, is altijd negatief, chronisch ongelukkig en ze bekritiseert je in alles wat je zegt en doet. Wat je ook doet, je bent nooit goed genoeg voor haar. De narcist heeft weinig zelfvertrouwen. Een vrouw met weinig zelfvertrouwen wil je sowieso niet daten.
- **De afhankelijke vrouw**-Je vriendin een keer uit de brand helpen of iets voor haar doen is de normaalste zaak van de wereld, maar niet als het routine wordt. De afhankelijke vrouw verwacht dat jij alles voor haar doet wanneer ze daarom vraagt, terwijl ze dat best zelf kan doen. De afhankelijke vrouw beschouwt je als haar persoonlijke butler of hulp en maakt hier misbruik van.
- **Het ongezonde type**-Geen vrouwen die drugs gebruiken, kettingrokers of zware drinkers.

- **Psychisch beschadigde vrouwen**-Geen vrouwen met psychische problemen. Je zit niet in die relatie om haar te helpen, maar ze moet zichzelf helpen met behulp van een professional. Je bent niet haar persoonlijke therapeut of maatschappelijk werker. Psychisch beschadigde vrouwen zijn makkelijk herkenbaar. Kijk naar haar ogen, lichaamstaal en gedrag, vertrouw je intuïtie.
- **Kroeggangers**-Zoek geen vriendin in een bar of club. De meeste vrouwen in uitgaansgelegenheden hebben persoonlijke problemen, drinken veel, gebruiken drugs, doen aan one night stands of gebruiken mannen voor aandacht en gratis drankjes.

De kwaliteit van de vrouw die je date beïnvloedt je stemming en succes in de liefde. Het daten van een goede vrouw geeft je gemoedsrust, geluk en rust in een relatie. De man die alleen voor het beste gaat stoot de verkeerde vrouw af en trekt een goede vrouw aan. Het is daarom belangrijk om alleen te kiezen voor een vrouw van hoge kwaliteit. Ze geeft je energie, behandelt je beter en maakt een nog betere man van je. Een vrouw van lage kwaliteit die je niet moet daten, bezorgt je juist hoofdpijn, stress, drama en problemen. Let daarom op de signalen die ik je heb gegeven en onderscheid de kwaliteit van de kwantiteit.

Stap niet te snel in een relatie maar neem de tijd om haar goed te leren kennen. Let op wat ze zegt, haar lichaamstaal en stel goede vragen over haar zelf en familieachtergrond. Kijk ook naar de mensen met wie ze omgaat, want dat geeft je waardevolle informatie over haar eigen persoonlijkheid.

3. Op deze plek vind je haar

Leuke vrijgezelle vrouwen vind je overal. Je kunt haar bij toeval ontmoeten op straat, in de trein of supermarkt. Toch zijn er een aantal plekken waar je een hogere kans hebt haar te vinden.

- **Daten via je sociale kring**-De beste manier om een goede vrouw te vinden is via je eigen vriendengroep, familie of collega's. Via deze weg heb ik ook mijn eigen vriendin leren kennen. Het voordeel van een vriendengroep zijn de uitnodigingen voor feestjes en verjaardagen waarbij je nieuwe mensen leert kennen. In elke sociale groep bevindt zich altijd wel een leuke single vrouw waar je dan op een laagdrempelige manier contact mee kunt leggen.

Informeel gerust bij vrienden, familie en collega's of ze een leuke vrijgezelle vrouw kennen. De meeste willen je graag helpen en je staat verstueld hoe gemakkelijk je een nummer krijgt. Andersom kan ook, dat mensen jou benaderen en iemand uit hun kring aan jou willen koppelen, zoals mijn eigen ervaring:

“Op mijn werk werd ik benaderd door een collega die mij wilde koppelen aan zijn vrijgezelle nichtje. Zijn nichtje was een leuke goed opgeleide dame die van backpacken hield. Hij had haar ontmoet op een verjaardag en haar interesses bleken goed overeen te komen met die van mij. De smiecht had, zonder dat ik het wist, mijn nummer aan haar gegeven en op een werkdag vertelde hij mij over zijn nichtje en kreeg ik haar nummer. Op het moment dat ik haar wilde appen, kreeg ik al een berichtje van haar en raakten we aan de praat. We hadden een geweldige klik, maar ik was op dat moment ook al een andere dame aan het daten waar ik een betere klik mee had, dus ik kapte het contact met zijn nichtje af. Tot een date kwam het dus niet, maar mijn ervaring toontaan dat een vrouw vinden via je eigen sociale kring een goede manier is om in contact te komen met interessante vrouwen.

Op de verjaardag van mijn broer kwam ik in contact met een vrijgezelle vriendin van mijn schoonzus. We hadden een leuke klik en de toon was gezet. Maanden later kwam ik haar bij toeval tegen in een bar en raakten we weer aan de praat. We wisselden nummers uit en begonnen te appen, daten en uiteindelijk zaten we te zoenen in een bar als een stel pubers. Tot een relatie is het niet gekomen, maar dit voorbeeld geeft aan dat een schoonzus of een familielid een goede bron kan zijn om in contact te komen met leuke vrouwen voor een date.”

- **Alleen op reis gaan**-Ga op reis! Rondreizen in het buitenland is een goede manier om in contact te komen met leuke vrijgezelle vrouwen. Tip: verblijf in hostels. Je kunt ook denken aan tours en georganiseerde singlereizen. De meeste vrouwen die je via deze weg ontmoet zijn vaak zelfstandige, opgeleide en avontuurlijke dames. Tussen de dames die alleen reizen, zit altijd wel een single tussen die open staat voor romantiek. Het is bovendien dé manier om vrouwen uit andere landen en culturen te ontmoeten, wat een avontuurlijke ervaring is.
- **Hogescholen en universiteiten**-Pak een studie of cursus op. Het is goed voor je persoonlijke ontwikkeling en je komt gemakkelijk in contact met leuke, ambitieuze en intelligente single vrouwen.
- **Dansverenigingen**-Leer dansen. Dansverenigingen barsten van de aantrekkelijke vrouwen die allemaal een danspartner nodig hebben. Behalve dat je in aanraking komt met vrolijke vrouwen die goed in vorm zijn, is het ook nog eens goed voor je eigen lichamelijke en mentale gezondheid.
- **Sportscholen**-Een prima bron van aantrekkelijke vrouwen met een gezonde levensstijl die bovendien goed in vorm zijn. Neem deel aan groepslessen en let op signalen. Kijkt ze naar je en lacht ze? Dat kan een signaal van interesse zijn. Stap op haar af en maak een praatje. Een vrouw die in de sportschool oogcontact ontwijkt, heeft geen interesse.
- **Museums en galerijen**-Bezoek een museum. De vrouwen die je daar ontmoet zijn vaak goed opgeleid, intelligent en hebben een brede interesse. Let op de vrouwen die alleen zijn, oogcontact zoeken en naar je glimlachen. Dat betekent dat ze mogelijk interesse heeft.
- **Bibliotheken**-Word lid van de plaatselijke bieb. Je staat verbaast hoeveel leuke vrouwen daar rondlopen. Je kunt haar vragen wat voor boek ze leest of vraag haar mee te denken als je zelf een boek zoekt.

Andere plekken waar je aan kunt denken zijn bruiloften, excursies, proeverijen, boekenwinkels, evenementen, terrasjes, kerken, winkelcentra, kookworkshops en boekenclubs.

Waar vind je haar niet

Niet in de kroeg-Nachtclubs en kroegen zijn geen goede plekken om vrouwen te ontmoeten en iemand te vinden voor een relatie. Vrouwen die elk weekend op stap gaan, doen dat met een reden en zijn niet de moeite waard om te daten of voor een gezonde relatie. Kroeg- of clubgangers doen vaak aan one night stands, zijn oppervlakkig, onzeker, roken en drinken veel of hebben mentale problemen. Ze hebben hun leven niet op orde en hangen elke week in de kroeg rond als afleiding of om aandacht en gratis drankjes van mannen te krijgen. Mannen die wel een kans maken zijn vaak modelachtige mannen of bad boys, terwijl de gemiddelde man het nakijken heeft. Hij gaat de concurrentie aan met al die andere mannen en keert vervolgens met lege handen weer naar huis.

De gelegenheden zijn vaak donker en lawaaiig waardoor je een vrouw niet goed kunt beoordelen en geen gesprek met haar kunt voeren om haar beter te leren kennen. Ze zijn meestal dronken of onder invloed en niet zichzelf. Als je al het geluk hebt haar te zoenen, mee naar huis neemt of een nummer krijgt, dan is de kans groot dat je daarna niets meer van haar hoort of ze reageert niet als je een date voorstelt.

Geen online dating-Online dating, zoals datingapps en websites is tegenwoordig een verzamelplaats van scammers en probleemgevallen. Het is het afvoerputje van het moderne daten en de plek van alleenstaande moeders, psychische probleemgevallen, onaantrekkelijke types of vrouwen met weinig zelfvertrouwen. Kortom, vrouwen die om wat voor reden niet aan de man komen en als laatste redmiddel een datingsite gebruiken voor het vinden van een partner.

Bovendien zijn deze sites en apps niet ontworpen om een relatie te vinden, maar om aan je te verdienen. Vooral datingsites zijn zo gemaakt

dat je maar blijft inloggen, eindeloos gaat scrollen door de profielen en je lege mailbox blijft checken in de hoop dat je een berichtje hebt gekregen. De enige berichtjes die je krijgt, zijn mailtjes van het bedrijf zelf om je account te upgraden of aanvullende diensten af te nemen. Het hele proces is ook zo ingericht dat je in een soort fuik belandt als je besluit jezelf aan te melden. Je wordt lekker gemaakt met gratis registreren, vervolgens log je in en zie je een enorm aanbod van vrijgezelle vrouwen die zogenaamd allemaal op zoek zijn. Wil je een berichtje sturen? Dan moet je betalen waarbij de kans groot is dat je geen berichtje terugkrijgt.

Dat komt omdat de gemiddelde vrouw op een datingsite elke dag overspoeld wordt met berichtjes en de tijd niet heeft om die allemaal te beantwoorden. Een andere reden is dat op veel datingsites de ontvanger moet betalen om het berichtje te kunnen lezen. Dus als jij een betaald abonnement hebt maar de dame van je keuze niet, dan kan ze alsnog je berichtje niet lezen. Helaas is het niet altijd inzichtelijk of iemand wel of niet een betaald abonnement heeft, dus ben je aan het prijs schieten als je een berichtje stuurt.

Of een vrouw wel of niet op je berichtje reageert, hangt af van je foto en of je voldoet aan haar eisenpakket. Unrealistische eisen waar de gemiddelde man nauwelijks aan kan voldoen. Hoewel deze vrouwen kieskeurig zijn, hebben ze andersom nauwelijks iets te bieden aan de man. Je kunt een goed profiel hebben en een origineel berichtje schrijven, maar als je profielfoto niet bij haar in de smaak valt, maak je alsnog geen kans. Ben je wel haar type en leidt het tot een date, dan is de kans op teleurstelling groot. Onderlinge aantrekkingskracht gebeurt door non-verbale communicatie, geur en aanraking wat een onlinedatingwebsite of app niet biedt. Spreek je eenmaal af, dan is de kans groot dat jij haar type niet bent en alsnog afgewezen wordt.

Nog een reden om te stoppen met datingsites is scam. Na het succes van enkele grote spelers, sprongen diverse datingsites als paddenstoelen uit de grond. Het probleem is dat veel van deze minder bekende sites met fictieve profielen werkt en dit ook gecommuniceerd wordt in de algemene voorwaarden. De oprichters van deze sites gebruiken de term 'de site kan gebruik maken van fictieve profielen voor entertainment doeleinden' om juridische problemen te vermijden en hun online business te garanderen.

Deze profielen worden van andere sites geplukt en onder een andere naam en biografie op de eigen site gepubliceerd. Begrijp goed dat deze sites niet in de lucht zijn gegooid om jou aan een date te helpen maar puur fungeren als businessmodel om mannen geld te laten betalen voor gebakken lucht, want de kans op een date is nihil wanneer je deze term in de algemene voorwaarden ziet.

Mannen die gewild zijn bij vrouwen, gebruiken geen datingsites en ontmoeten met weinig moeite hun partner offline. De meeste vrouwen weten dat en de verkeerde types gebruiken dit soort sites daarom alleen voor hun eigen entertainment, om aandacht te krijgen en voor zelfvalidatie. Dat is de reden waarom je zelden een reactie krijgt op je berichtje. De vrouwen die wel reageren op je berichtjes of een relatie zoeken, zijn vrouwen die je sowieso niet wilt daten.

“Mijn eigen ervaring met datingsites is negatief. Ik raakte aan de praat met een aantrekkelijke dame via een bekende Nederlandse datingsite. De onderlinge communicatie was weinig boeiend en bleef oppervlakkig, maar vreemd genoeg vroeg ze toch mijn nummer. We wisselden telefoonnummers uit en het contact werd voortgezet via Whatsapp. Na wat over en weer appen besloot ik haar uit te vragen. Ze stemde in en we besloten af te spreken bij het station. Vlak voor de date echter, kreeg ik een berichtje. De date kon doorgaan maar ze was door één of andere vage reden in de problemen gekomen en had dringend geld nodig. Ze vroeg of ik geld wilde overmaken en als ze het geld had, kon ik haar komen oppikken van het station en met haar daten. Toen ik dat las, doorzag ik direct de scam en verbrak alle contact.”

Stop met datingapps-Deze apps werken niet en zijn een verzamelplaats voor bots en probleemgevallen. Bovendien is het speelveld ongelijk en de concurrentie groot. Waar een man het moet doen met een paar matches per week, ontvangen vrouwen wel tientallen matches per dag.

De meeste vrouwen gebruiken datingapps voor de aandacht, uit verveling of voor conversatie, maar niet voor het vinden van een relatie. De meeste vrouwen op datingapps hebben niet de intentie om daadwerkelijk af te spreken. Dit gegeven maakt dat het voor de gemiddelde man een frustrerende en vooral tijdrovende ervaring is. Je hebt eindelijk een

match, jullie raken aan de praat, er is een klik en je besluit haar nummer te vragen of zelfs uit te vragen. Meer dan eens valt het gesprek opeens stil en hoor je niks meer van haar of ze 'ontmatcht' je.

Een datingapp draait om het uiterlijk, vrouwen gaan voor modelachtige mannen voor een date of voor de gespierde bad boy voor een one night stand. Als jij jezelf daar niet in herkent, dan is de kans op succes klein. Het is frustrerend als je veel tijd besteedt op deze apps en weinig matches krijgt. Je denkt dat er iets mis met je is, wat natuurlijk niet zo is. Stop met online dating en gebruik de tijd om een betere versie van jezelf te worden, zowel financieel, mentaal als lichamelijk en een vrouw weet je te vinden.

4. Heeft ze wel of geen interesse?

Je weet nu waar je haar kunt vinden en waar niet. Wat je nu gaat doen is letten op signalen. Een vrouw die interesse heeft, laat dat merken en maakt het je makkelijk om actie te ondernemen en haar te veroveren. Als een vrouw aangetrokken is tot een man, geeft ze zowel subtiele als duidelijke interesse signalen af. Maar hoe weet je of ze interesse heeft?

- Ze speelt met haar haar als je met haar praat
- Ze raakt je steeds aan
- Ze reageert enthousiast en stemt meteen in als je een date voorstelt
- Als ze niet op date kan, komt ze met een alternatief
- Ze betaalt voor je

- Ze tut zich op voor je en maakt zichzelf mooi
- Ze zoekt je gezelschap steeds op

- Ze reageert snel op je berichtje
- Ze stuurt je foto's van haar zelf
- Ze appt je uit haar zelf zonder reden

- Ze neemt op als je haar belt of belt je snel terug
- Haar ogen stralen als je met haar praat
- Ze lacht om je grappen
- Ze maakt een comfortabele en ontspannen indruk
- Ze zoekt oogcontact en glimlacht naar je

- Ze geeft je een compliment
- Tijdens de date, gaan jullie samen op in het gesprek
- Ze nodigt je uit om iets samen te doen
- Ze danst tegen je aan
- Ze reageert direct of vlot als je haar een berichtje stuurt

- Ze stuurt je een random berichtje en vraagt hoe het gaat
- Ze luistert aandachtig naar je en hangt aan je lippen
- Ze stelt je veel vragen
- Ze maakt het je makkelijk om haar te zoenen
- Ze leunt in als je met haar praat

- Ze speelt met of streelt verleidelijk een object in je bijzijn, bijv.

met haar ketting of oorbellen

- Ze streelt haar dijen en benen als je met haar praat
 - Ze holt haar rug zodat ze haar borsten en benen accentueert
 - Ze kijkt half over haar schouder naar je en lacht
 - Ze spiegelt zich aan je
-
- Ze wandelt als een model naar je, zodat ze haar vorm goed accentueert
 - Ze heeft een open houding
 - Haar knie en voeten wijzen naar jou als jullie samen zitten
 - Ze zet onbewust haar glas dicht bij jouw glas
 - Ze kijkt je zijlings aan en lacht
-
- Ze staart je aan
 - Ze staat direct voor je en is zelfverzekerd
 - Een brede en oprechte lach als je met haar praat
 - Ze wil met je dansen
 - Ze raakt je seksueel aan (kruis of billen)

“Vanuit het niets kreeg een berichtje van een vrouwelijke collega met de vraag ‘hoe het ging’. Niet veel later kreeg ik weer een spontaan berichtje met de vraag wat ik aan het doen was. Na een week heen en weer appen, kreeg ik het weekend daarop een berichtje met de vraag of ik ook op stap ging. Ik merkte dat ze erg agressief was in haar contact naar

mij toe(signaal van hoge interesse) en ik reageerde op haar bericht dat ik niet op stap ging, maar dat we het weekend erop wel iets konden gaan drinken, waar ze direct mee instemde. Het werd een leuke date met een heerlijke zoen na afloop.”

Als ze interesse heeft, doet ze er alles aan om je aandacht te trekken en geeft je de kans om een move te maken. Ze doet de deur voor je open, zodat jij alleen nog maar naar binnen hoeft te lopen.

Bij geen interesse, houdt ze de deur juist dicht. Ze geeft je duidelijke signalen van afwijzing en hoopt hiermee dat je de hint snapt en haar verder met rust laat. Let daarbij op de volgende signalen.

- Ze toont geen belangstelling in je
- Ze toont geen interesse in wat je zegt
- Ze tut zich niet op als jullie afspreken
- Ze ontwijkt je
- Ze is niet enthousiast als je haar aanspreekt

- Ze reageert geïrriteerd of zelfs boos als je haar aanspreekt
- Ze geeft je een vals nummer of je krijgt haar nummer niet
- Ze neemt niet op en belt niet terug
- Ze reageert niet op je berichtje of heel traag
- Ze reageert met één woord berichtjes

- Ze wijst je datevoorstel af en komt niet met een alternatief
- Ze maakt je direct duidelijk dat ze niet op zoek is naar een relatie
- Ze beschouwt je als een goede vriend

- Ze heeft het over andere mannen die ze aantrekkelijk vindt als ze met je praat
- Ze geeft je haar wang, wanneer je haar wilt zoenen

- Ze gaat uit je buurt als je met haar wilt dansen
- Ze is oncomfortabel en maakt een nerveuze indruk
- De date verloopt moeizaam, er is geen klik
- Armen over elkaar als ze naar jou luistert
- Geen open houding, ze staat in de vluchthouding als je haar aanspreekt

- Ze houdt afstand en is niet vriendelijk tegen je
- Ze appt niet uit zichzelf
- Ze laat niks van haar horen
- Ze heeft het druk of maakt excuses als je haar uitvraagt
- Haar vriendin trekt haar bij je weg als je haar aanspreekt

- Ze steekt haar duim omhoog als je haar aanspreekt
- Ze kijkt nors en is bitchy als je haar aanspreekt
- Ze vraagt niet hoe je heet
- Ze kapt je af als je haar aanspreekt
- Ze ontwijkt je blik en wil geen oogcontact

Ze weet binnen enkele seconden of je interessant bent voor haar of niet. Als ze geen interesse heeft, dan valt daar niks aan te doen en moet je de afwijzing accepteren. Laat je niks wijsmaken door films en series, deze

geven vaak een verkeerd beeld van romantiek en aantrekkingskracht tussen man en vrouw. In de film zie je vaak dat een vrouw geen interesse heeft en dat de man maar blijft jagen en achter haar aan loopt in een poging haar liefde te winnen. De vrouw in de film bezwijkt uiteindelijk voor zijn wanhopige avances en wordt spontaan verliefd op de man. Dit gebeurt alleen in een film, want doe je dit in het echt, dan is de kans groot dat je haar bang maakt en dat ze aangifte doet van stalking.

De meeste vrouwen die je tegenkomt hebben geen interesse. Ze zijn al bezet of je bent haar type niet. Je moet het hebben van de vrouwen die wel interesse tonen en jij als man moet dan gaan filteren of ze de moeite waard is om te daten of juist niet. Dit doe je met de criteria die ik je hebt gegeven in hoofdstuk 2.

Een vrouw die interesse heeft, geeft een man de kans om daarop in te gaan. Wacht je daar te lang mee, ben je onduidelijk in wat je wilt of treuzel je, dan denkt ze dat je geen interesse hebt en gaat ze op zoek naar een andere man. Ze beschouwt je dan als een vriend en haar seksuele interesse verdwijnt. Is haar interesse eenmaal weg, dan is het moeilijk om deze weer aan te wakkeren. Merk je dus dat een vrouw je wil en is dat wederzijds? Dan moet je als man het ijzer smeden als het heet is en snel actie ondernemen.

Gemixte signalen

Een vrouw geeft soms gemixte signalen af, waardoor het lastig is om te bepalen waar je staat met haar. De ene dag toont ze interesse, de andere dag weer niet. Ze vindt het fijn om samen leuke dingen te doen en te daten, maar tot een relatie komt het niet.

Als je haar intenties wilt leren kennen, dan is het handig om te weten dat een vrouw de neiging heeft een man in een bepaalde categorie te delen. Elke man in haar leven vervult een specifieke rol. Je moet er dus achter komen welke rol jij speelt, zodat je weet waar je staat met haar en wat je kansen zijn. Zo heeft ze een man voor de seks, een andere man als

praatvriend, een man die de klusjes voor haar doet en een man waar ze een relatie mee wil.

Achterhaal welke rol jij speelt in haar leven. Als je dat weet, kun je de situatie veranderen. Dat noem je een gamechanger, je zet dan de situatie op zijn kop in jouw voordeel. Maak je geen illusies, want het is lastiger dan je denkt. Want een vrouw die jou in een bepaalde rol duwt, houd je daar ook. Eenmaal in de friendzone, kom je er niet meer uit. Afscheid nemen is dan een verstandige keuze. Als je toch je situatie wilt verbeteren, dan moet je eerst weten waar je staat met haar. Je kunt dan de onderlinge dynamiek tussen jou en haar veranderen en testen hoe ze daarop reageert.

- **Friendzone**-Wil ze alleen vriendschap? Een vrouw die jou ziet als een goede vriend, heeft je gefriendzoned. Wil je uit de friendzone? De kans dat je uit de friendzone komt is nog kleiner dan de loterij winnen. Wat je kunt proberen, is een tijdje afstand van haar nemen en dan na een lange tijd je anders gaan gedragen. Neemt ze weer contact op, ga dan niet meer de aardige vriend uithangen, maar flirt en vraag haar uit. Gaat ze in op je date, ga dan voor de zoen. Wijst ze je af omdat ze 'de vriendschap niet kwijt wil' zeg dan tegen haar dat je haar aantrekkelijk vindt en geen interesse hebt in een normale vriendschap. Als ze dan meer wil dan vriendschap, dan geeft ze interesse signalen af.
- **Seksrelatie**-Wil ze alleen seks? Ze vindt het fijn om met je af te spreken, leuke dingen te doen en seks te hebben, maar meer niet. In dat geval gebruikt ze je voor de seks. Als jij daar mee kan leven, is dat prima. Wil je een relatie? Dan is de beste strategie het contact met haar te verminderen en dan zien wat ze doet. Ze vindt het vreemd als je opeens minder beschikbaar bent, zeker als jullie intiem zijn geweest. Als er dan toch iets van gevoelens aanwezig zijn, neemt ze zeker contact op en probeert ze je terug te krijgen. Ze appt je dan dat ze je mist, wat betekent dat ze misschien toch meer wil, dan alleen maar seks.
- **Een relatie**-Ze wil een relatie met je. Als jij dat ook wilt, dan

bloeit een relatie snel op. Als ze er klaar voor is, dan vraagt ze je om een relatie. Het kan gebeuren dat jij er nog niet aan toe bent. Het gaat te snel, je wilt haar nog beter leren kennen, of je vindt het prima om alleen met haar te scharrelen, maar verder niks. Als ze jou als relatie materiaal ziet, maar jij wilt (nog) geen relatie, dan moet je duidelijk en eerlijk tegen haar zijn. Houd haar niet aan het lijntje, maar zeg eerlijk dat je geen relatie wil. Als jij geen relatie wil, maar een vrouw wil dat wel, houdt er dan rekening mee dat het voorbij is. Wees daarom eerlijk naar haar en naar jezelf.

Verspil niet je tijd en niet die van haar. Als ze dan alsnog met je wil blijven scharrelen, dan weet ze dat een relatie er niet in zit en is het haar eigen keus. De rol waarin je zit, communiceert dus wat ze van je wil. Als je daar niet tevreden over bent dan is het enige wat je kunt doen je rol accepteren of je situatie proberen te veranderen en aanzien hoe ze daarop reageert. Reageert ze positief? Dan verandert je situatie. Zo niet, dan moet je dat accepteren of afscheid van haar nemen.

Versier een vrouw door je te laten versieren

Jaag niet op een vrouw die geen interesse heeft. Verleidingstechnieken gebruiken om haar interesse te verhogen, werken niet. Dit verschijnsel noem ik actiegericht vrouwen versieren, wat betekent dat je haar benadert zonder haar uitnodiging. Met andere woorden: je spreekt haar aan zonder dat ze heeft laten merken dat ze interesse heeft. Meer dan eens wordt de man dan afgewezen. De waarheid is dat wanneer een vrouw zich aangetrokken voelt tot een man, hij haar niet hoeft te versieren, maar zij hem gaat versieren.

De meeste mannen hebben geleerd dat je moet jagen op vrouwen, wat niet werkt. Het grootste probleem met jagen is dat andere mannen dat ook doen en deze mannen je concurrenten zijn. Stop je met jagen, dan heb je geen concurrentie meer en val je positief op tussen al die andere mannen die zich bij haar opdringen en pushen om maar leuk gevonden te worden en een kans te krijgen. Aantrekkingskracht kun je niet forceren,

ze vind je leuk of niet. De man die zich door een vrouw laat versieren, denkt in overvloed en geeft een vrouw de kans om haar interesse in hem te tonen. Als een vrouw besluit om van die kans gebruik te maken, dan is dat haar eigen keus.

Hij weet dat er genoeg vrouwen zijn en dat er altijd wel een paar tussen zitten die hem willen. Deze man gaat zijn eigen gang en vermaakt zich met zijn vrienden en weet dat een leuke vrouw op elk moment langs kan komen. De man die zelf jaagt denkt in schaarste en geeft vrouwen die ruimte en keuze niet, hij dringt zijn eigen interesse op, is ongeduldig en probeert op een kunstmatig manier haar interesse in hem te verhogen. Bij welke type man voelt ze zich sneller comfortabel en aangetrokken denk je?

Jagen werkt niet omdat je onnatuurlijk en vreemd overkomt op haar. De theorie dat je door het toepassen van versiertrucs de interesse in een vrouw kunt verhogen en zij jou opeens leuk gaat vinden, werkt niet. Ik schreef al dat een vrouw binnen enkele seconden weet of je het bent voor haar of niet. Ben jij de man voor haar dan laat ze dat weten en versiert ze jou. Ze neemt dan het initiatief tot contact, geeft interesse signalen af en zoekt je op, zodat je haar kunt aanspreken.

Dit merk je als je opeens vanuit het niets een berichtje krijgt of dat ze naar je kijkt, lacht en opeens bij je in de buurt staat of naast je staat. Ze laat dan op haar manier merken dat ze interesse heeft en geeft je de kans om haar aan te spreken. Ze geeft je de kans om op haar uitnodiging in te gaan en haar te verleiden. Deze benadering noem je signaalgericht veroveren. Doet ze dit allemaal niet, dan heeft ze geen interesse.

Vraag haar uit

Heeft ze interesse? Dan is het belangrijk om daar snel op te reageren en initiatief te nemen. In een bar, sportschool, op straat of waar dan ook, loop je rustig en zelfverzekerd op haar af of, als ze naast je staat, spreek je haar aan. Een openingszin is niet nodig, een simpele: “*Hoi, hoe is het?*” is

meer dan voldoende. Waarom? Als een vrouw interesse heeft, dan maakt het niet zoveel uit wat je tegen haar zegt. Voorkom alleen voorgekauwde en rare openingszinnen en houdt het simpel. Vraag hoe ze heet, maar geef je niet je eigen naam. Het is belangrijk om haar de vragen te stellen en zo weinig mogelijk persoonlijke informatie over jezelf te geven. Blijf mysterieus en richt je aandacht op haar. Wie vraagt, bepaalt en zo houd jij de leiding in het gesprek.

Neemt haar interesse toe, dan vraagt ze hoe je heet en stelt ze andere vragen. Zorg ervoor dat het gesprek niet te lang duurt bij een eerste ontmoeting. Houd het gesprek kort, maar krachtig en maak haar nieuwsgierig naar je. Is ze geïnteresseerd? Beëindig het gesprek en zeg dat je weer moet gaan en vraag gelijk haar telefoonnummer of, als je echt lef hebt, om een date. Bijvoorbeeld:

“Hé, ik vind het leuk om met je te praten, maar ik moet nu gaan. Wat is je nummer? Dan houden we contact!”

“Hé, ik vind het leuk om met je te praten, maar ik moet nu gaan. Anders gaan we een keer wat drinken? Wanneer heb je tijd?”

Als ze interesse heeft, geeft ze met alle plezier haar nummer of stemt ze in met een date. Heeft ze geen interesse, dan krijg je haar nummer niet of ze zegt dat ze al een relatie heeft. Merk je dat ze terughoudend is in het geven van haar nummer of geeft ze aan dat ze geen tijd heeft omdat ze het druk heeft? Dan heeft ze ook geen interesse.

Haar uitvragen via Whatsapp of via social media

Vooral online merk je heel snel als een vrouw interesse heeft. Ze stuurt dan vanuit het niets een berichtje via social media of Whatsapp met “Hoi :)” of “Hé, alles goed?” De reden dat ze dit doet is niet om gezellig met je te praten, maar om jou te laten weten dat ze je leuk vindt en jou de kans wil bieden om haar uit te vragen. Wat je dan doet, is dat je het gesprek kort houdt. App of chat wat over en weer en kap dan het gesprek af. Zeg dat je weer moet gaan en vraag haar uit.

“Hé (naam), ik vind het gezellig met je te appen, maar ik moet nu gaan. Anders gaan we een keer afspreken en ergens iets drinken? Wanneer heb je tijd?”

“Hé (naam), ik vind het leuk om met je chatten op Facebook, maar ik nu moet gaan. Anders gaan we een keer afspreken en ergens iets drinken? Wanneer heb je tijd?”

Ze stuurt zelden een berichtje naar een man waar ze geen seksuele interesse in heeft, tenzij hij in de friendzone zit. Zijn jullie geen vrienden en krijg je zomaar een berichtje van haar via social media of Whatsapp, dan kun je gerust aannemen dat ze meer van je wil.

Vind ze mij leuk of doet ze alleen maar aardig?

Er is een groot verschil tussen aantrekkingskracht en vriendelijkheid. Als ze naar je lacht, hoeft dat niet altijd te betekenen dat ze interesse heeft. Een vrouw die jou leuk vindt, lacht niet alleen naar je, maar probeert echt je aandacht te krijgen, onderhoud sterk oogcontact, straalt in haar ogen en blijft naar je lachen. Een vrouw die alleen maar vriendelijk tegen je is, lacht even naar je, maar zoekt verder geen aandacht, vermijdt sterk oogcontact en gaat weer verder.

Soms is het verwarrend om te peilen of ze nu wel of geen interesse heeft. Vooral als ze aanrakerig, vrolijk, praterig, knuffelig is en allerlei andere signalen afgeeft. Het kan betekenen dat ze zich comfortabel bij je voelt, maar verder geen interesse heeft. Een goede tip is om te letten op de tijdsduur van deze signalen. Bij interesse, raakt een vrouw je net even wat langer aan, kijkt je langer aan, ze wil langer met je praten, lacht vaker naar je etc. Een vrouw die alleen maar vriendelijk tegen je is, lacht even naar je, wil niet te veel oogcontact en houdt het gesprek kort.

Twijfel je nog? Dan zit er niets anders op dan jouw intenties wel duidelijk te maken en haar uit te vragen of om haar telefoonnummer te vragen. Ze weet dan direct dat jij wel interesse hebt en je hoort dan ook of dat wederzijds is. Nietsdoen, is geen optie.

Wil je met haar op date, dan moet je iets doen. Schraap je moed bij elkaar en vraag haar uit. Hoe sneller hoe beter. Dit kun je doen door haar te bellen, via een berichtje of in persoon. Je weet dan gelijk waar je staat met haar. Als je hier te lang mee wacht, dan verliest ze haar interesse en wijst je af. Ze denkt dan dat je niet durft of alleen vriendschap zoekt.

De meeste mannen wachten te lang af om een vrouw uit te vragen. Ze maken het groter dan het is en creëren allerlei verhalen in hun hoofd, gebaseerd op verkeerde veronderstellingen. Ze denken: *wat als ze me niet leuk vindt, ze wil me toch niet, ze vindt me vast een sukkel, het komt toch niet gelegen, het is nu niet het moment.*

Deze veronderstellingen komen voort uit onzekerheid en angst voor afwijzing. De angst dat je niet goed genoeg voor haar bent. Zet haar nooit op een voetstuk, maar beschouw jezelf als de prijs die zij kan winnen. Ik ontken niet dat een vrouw uitvragen zeker spannend is, maar de waarheid is dat deze angst onterecht is en dat de enige die in de weg staat om een date met haar te hebben, jij bent en niet de vrouw die je wilt daten. Wat dat betreft is er nooit een geschikt moment om een vrouw uit te vragen, maar vraag haar uit en je merkt dat de meeste vrouwen verrast reageren en je initiatief waarderen.

Bel haar op of stuur een bericht als je merkt dat ze interesse heeft, en zeg: *“Hé (naam), ik vind het leuk om met je te praten, anders gaan we een keer wat drinken? Wanneer heb je tijd? Wees daarna stil en let op haar reactie. Wat je nu gaat doen is haar reactie op interesse of geen interesse peilen. Wat je zoekt is een enthousiaste en vrolijke reactie op je belletje of bericht. Waarom? Dat betekent dat ze jou ook leuk vindt en graag met je op date wil. Merk je dat ze niet zo enthousiast of afstandelijk reageert, dan is ze niet geïnteresseerd.*

Acties spreken luider dan woorden en bij een vrouw is dat niet anders. Kijk daarom naar wat ze doet en niet wat ze zegt. Een vrouw die interesse heeft, maakt het je makkelijk en werpt geen obstakels op. Zo weet je of ze wel of geen interesse heeft als je haar op date vraagt. Bij geen interesse:

- Ze reageert niet op je bericht
- Ze neemt niet op en belt ook niet terug

- Ze reageert met één woord of heel traag
- Ze reageert op je bericht maar komt met smoesjes

Reageert ze snel, vlot en vrolijk op je bericht of neemt ze de telefoon op en reageert ze enthousiast op je belletje? Dan heeft ze wel interesse.

Haar reactie vertelt je alles wat je moet weten. Je screent haar reactie op snelheid, beschikbaarheid, vrolijkheid en enthousiasme. Doet ze dit, dan stel jij een datum, plaats en tijdstip voor. Doe dit niet te ver in de toekomst, maar plan bij voorkeur de date een week vooruit. Is ze akkoord, beëindig dan het gesprek en stuur daarna geen onnodige berichtjes naar haar, vermijd ook onnodig bellen of berichtjes sturen. Je wilt niet te needy overkomen. Dit zegt haar dat je waarschijnlijk al een lange tijd geen date hebt gehad en dus weinig succes hebt bij vrouwen. Ze wijst je dan alsnog af.

Aantrekkingskracht heeft tijd nodig

Door even afstand te nemen, ben je mysterieus en gaat ze aan je denken. Je geeft haar de ruimte en rust om over je na te denken en aantrekkingskracht te voelen. Verbreek je de anticipatie, omdat je ongeduld bent en meer contact met haar opneemt, dan zij met jou, dan verstoor je dat proces. Ze begint dan te twifelen en wijst je alsnog af. Ze denkt dan: *hij wil wel erg graag, hij is wel erg enthousiast, ben ik soms de enige? Heeft hij nooit een date ofzo?*

Is ze akkoord met de date, dan ga je weer verder waarmee je bezig bent en neem je, tot aan de date, geen contact met haar op. Hoor je in die dagen voor de date niks van haar? Vraag dan niet of de date nog wel doorgaat, ze verliest dan interesse en wijst je af. Je komt dan onzeker over en vrouwen willen geen onzekere man. Een man die zeker van zichzelf is, gaat er gewoon vanuit dat de date doorgaat.

Hoor je niks van haar, dan kun je er gewoon vanuit gaan dat ze aanwezig is op de afgesproken plek. Bedenkt ze zich, dan stuurt ze vlak voor de date

een berichtje met de smoes dat ze toch niet kan. Ze is dan van gedachten veranderd en wil toch niet afspreken. Zegt ze de date af, maar komt ze met een alternatieve datum? Dan heeft ze wel interesse.

Hoor je niks van haar en komt ze ook niet opdagen op de date, dan heeft ze geen interesse, maar dan wil je haar sowieso niet daten. Ze laat daarmee zien dat ze geen respect voor jou en je tijd heeft. Vergeet haar en richt je op andere vrouwen. Neem geen contact meer met haar op. Als zij contact opneemt, vertel haar dan dat je dit niet waardeert en geen interesse meer hebt.

Is ze te laat is op jullie date? Wacht dan nooit langer dan 20 minuten. Is ze er nog steeds niet, bel haar dan op en vraag waar ze blijft. Neemt ze niet op, ga dan weer naar huis. Een vrouw die je leuk vindt, zorgt ervoor dat ze op tijd is of neemt de moeite om je te bellen of een berichtje te sturen als ze vertraagd is.

5. Een succesvolle eerste date

De bedoeling van een eerste date is om elkaar te leren kennen en een indruk van elkaar te krijgen. Het geheim van een succesvolle eerste date is de juiste combinatie van je houding, het gesprek met haar en de plek waar je haar ontmoet. Het is belangrijk de date kort en luchtig te houden. Een eerste date zou niet langer dan een uur moeten duren en hierbij is het belangrijk dat jij de date beëindigd. Zo houd je de leiding. Drink een bakje koffie of een ander drankje op het terras of in een café. Een wandeling maken in het park of samen een ijsje eten is ook een goed idee. Zorg voor een rustige omgeving, met zo weinig mogelijk afleidingen.

Het begint met de juiste houding. Je houding bepaalt hoe succesvol de date gaat verlopen. Als je haar voor het eerst ziet, is het eerste wat je moet doen haar comfortabel laten voelen. Een eerste date is voor haar net zo spannend, dus je doel is om deze spanningen snel weg te nemen. Dat bereik je het best door een positieve, zelfverzekerde en ontspannen

houding. Voorkom nerveus gedrag, dat is nergens voor nodig. Praat niet met je handen. Wees eerlijk, gebruik humor en toon interesse.

Ga je niet anders voor doen dan je bent, want hier prikt een vrouw direct doorheen en zorgt voor een oncomfortabele sfeertijdens de date. De versiertheorie dat je bepaalde dingen moet zeggen en doen om bij haar in de smaak te vallen, zorgt voor een onnatuurlijke sfeer in de interactie met haar en dat pikt ze snel op. Ze kan dan deze vreemde sfeer niet verklaren, maar merkt het wel bij je op en wijst je dan af, omdat haar intuïtie aangeeft dat je niet jezelf bent.

Ze kan je dan niet vertrouwen. Je wilt een vrouw die jou wil om wie je bent en niet om wie je niet bent. Net doen alsof werkt alleen op korte termijn bij sommige vrouwen, maar wie een gezonde relatie zoekt, valt op lange termijn door de mand en dan is alles voor niets geweest.

De ontmoetingsplek waar je met haar afspreekt moet rustig, simpel en ontspannen zijn, zodat jullie elkaar goed verstaan en niet gestoord worden. Regel een plek die jullie allebei goed kennen en met name voor haar vertrouwd en veilig aanvoelt. Ga niet naar een plek waar je altijd komt en waar de mensen je kennen. Zo voorkom je dat je gestoord wordt door bekenden of vrienden die er ook komen. Pak niet te groot uit. Ga niet dineren, naar een pretpark, bowlingbaan of weet ik veel wat om indruk op haar te maken, vooral als je haar nog niet kent. *Keep it simple and fast* werkt het beste voor een eerste date.

Kom op tijd, zorg ervoor dat jij er eerder bent dan haar en regel alvast een plek waar jullie gaan zitten. Wacht haar buiten op en begroet haar als ze arriveert. Geef haar drie zoenen en leidt haar naar binnen. Als je nog geen zitplek hebt geregeld, vraag dan niet waar ze wil gaan zitten. Nee, jij bent de man dus jij bepaalt waar jullie gaan zitten. Je zoekt dus een geschikte plek en stelt voor om daar te gaan zitten. Als zij ergens anders wil gaan zitten, geef dan niet haar zin, maar houd je aan de plek waar jij wil dat jullie gaan zitten. Dat ze jou van je idee probeert af te brengen is een test. Slaag je voor de test, dan neemt haar interesse toe, maar geef je haar zin, dan zak je voor de test en neemt haar interesse juist af. Ze gaat je dan meer testen.

Vrouwen hebben er een handje van om een waar of wat vraag in de lucht

te gooien en vervolgens af te wachten of je de leiding pakt. Ze vraagt dan wat de bedoeling is, wat jullie gaan eten, waar jullie gaan zitten, waar jullie heen gaan, wat je wilt gaan doen enzovoort. Of je haar nog maar net kent of al in een relatie zit, doet er verder niet toe.

Het is belangrijk om altijd voorbereid te zijn op deze vragen en een plan te hebben. Kaats niet de bal terug en vraag niet wat zij wil doen of waar zij heen wil gaan. Er is een reden waarom ze het aan je vraagt, anders was ze zelf wel met een idee of plan gekomen. Neem de leiding, bepaal de koers en zeg, we gaan dit doen, we gaan hierheen of dit is bedoeling. Ze zal het geweldig vinden en je volgen.

Een date is geen sollicitatiegesprek

Ga niet tegenover elkaar zitten, maar naast elkaar of schuin naast elkaar. Hiermee voorkom je dat de date op een saai sollicitatiegesprek lijkt. Naast elkaar zitten is voor jou en haar een ontspannende manier om elkaar rustig te leren kennen.

Het hele idee van een eerste date is om elkaar zonder verwachtingen en in een ongedwongen sfeer te leren kennen. Houd de gespreksonderwerpenluchtig, gebruik humor, maak haar aan het lachen en stel vragen. Wie vraagt, bepaalt en houdt de leiding. Begin niet over zware gespreksonderwerpen, zoals religie, politiek of de economie. Ga casual gekleed, maar zorg wel dat je schoenen gepoetst zijn, je overhemd gestreken is en geen gaten of vlekken in je kleding hebt.

Jij bent verantwoordelijk voor het gesprek. Op het moment dat jullie samen zitten, zie je dat ze je vragend aankijkt en de start van het gesprek van jou af laat hangen. Zorg dat het gesprek op gang komt en dat jullie in een flow komen. Een flow herken je als jullie allebei opgaan in het gesprek en de onderlinge communicatie probleemloos en vlot verloopt. Praat niet te veel over jezelf en richt je volledige aandacht op haar. Leun wat achterover. Nervositeit is nergens voor nodig, dus zorg dat je een ontspannen indruk maakt. Stel haar de vragen en laat haar zoveel

mogelijk over zichzelf vertellen. Die informatie kun je gebruiken om door te vragen. Dus goed luisteren is belangrijk. Het is niet de bedoeling dat het op een interview lijkt. Voorkom dat je de ene vraag na de andere op haar afvuurt. Geeft ze antwoord op je vraag, dan kun je daarop doorgaan, zonder gelijk haar een nieuwe vraag te stellen. Zo kun je testen of ze interesse heeft, want bij interesse stelt ze jou ook een vraag.

Stelt ze een wedervraag? Beantwoord de vraag, maar wijd niet te veel uit en houdt het kort. Je wilt geen open boek zijn, maar mysterieus. Je wilt niet al je kruid verschieten in een eerste date, maar kruid overhouden voor een andere keer. Een vrouw moet na afloop het gevoel hebben dat jij veel over haar weet, maar zij weinig over jou. Je maakt haar dan nieuwsgierig om nog een keer met je af te spreken.

Het doel van een eerste date is om haar nieuwsgierig naar je te maken en haar te prikkelen voor meer. Dat 'meer' geef je haar natuurlijk niet, maar bewaar je voor een ander moment. Hierdoor stijgt haar aantrekkingskracht en hunkert ze naar een nieuwe date. De kans op een nieuwe date valt of staat bij het succes van de eerste date. Vermijd daarom het volgende:

- **Ga niet uit eten**-Ga niet naar een restaurant. Allereerst is het nogal cliché, slecht voor je portemonnee en is er geen uitwegmogelijkheid. Stel dat er geen klik is, dan wordt het een lang en oncomfortabel etentje. Dat heb je bij een drankje niet. Is er geen klik, dan laat je het bij een drankje en neem je weer afscheid. Die uitweg heb je bij een etentje niet.
- **De date te lang maken**-Houd de date kort. Het gevaar van een lange date is dat je haar te veel informatie over jezelf geeft, zodat ze geen reden meer heeft om weer af te spreken. Ze weet immers alles al, dus waarom zou ze weer met je op date gaan. Door een eerste date kort te houden, creëer je mysterie en verhoog je automatisch haar interesse.
- **Over jezelf praten**-Praat niet te veel over jezelf. Een open boek zijn gaat je niet helpen in het verhogen van haar interesse.

Laat haar zoveel mogelijk aan het woord, stel af en toe een open vraag en geef zo min mogelijk informatie over jezelf.

- **Schep niet op**-Je hebt haar bevestiging niet nodig. Opscheppen over je goede baan, huis, rijkdom, bedrijf gaat je niet helpen om haar interesse te verhogen. Een vrouw wil weten wie jij bent en niet wat je bent of wat je hebt. Hoewel, dat zeker meespeelt op een later moment, is dat voor een eerste date minder van belang. Als je te veel opschept over je topbaan en geld, dan denkt een vrouw al snel dat je jezelf niet goed genoeg voor haar vindt.
- **Geen complimenten**-Wees voorzichtig met complimenten. Als je het al doet, zorg er dan voor dat je het meent. Geef haar niet het gevoel dat je het zegt, omdat je hoopt haar daarmee in bed te krijgen. Te veel mannen zeggen al tegen haar dat ze haar mooi, prachtig, sexy of geweldig vinden. Ze is het gewend en er niet van onder de indruk. Ze wil weten waar ze staat met je. Door haar geen complimenten te geven, maak je haar nieuwsgierig.

Signalen van een slechte eerste date

Tijdens de date is het belangrijk voortdurend haar interesse te peilen, maar ook te letten op signalen van desinteresse. Wanneer je merkt dat de vrouw al vanaf de start geen signalen van interesse afgeeft en dit ook niet verandert, dan wordt het tijd de rekening te vragen en de date te beëindigen. Hier kom je snel achter, vandaar de reden om een eerste date altijd kort te houden. Merk je dat ze geen interesse heeft, geen moeite doet en ook niet open staat voor je? Neem dan afscheid en split de rekening, hoe klein die ook is. Merk je dat ze wel interesse heeft en heb je een leuke date met haar? Dan betaal je wel de rekening. Slechte eerste date signalen zijn:

- **Pijnlijke stiltes**-Is er chemie aanwezig? Dan verloopt het

gesprek vlot en zonder moeite. De stiltes die dan af en toe vallen zijn niet erg, maar voelen ontspannend aan. Is er geen klik, dan voelen deze stiltes raar en oncomfortabel aan. Een sterk signaal dat jullie niet bij elkaar passen en ook niks gemeen hebben.

- **Geen klik**-Jullie hebben elkaar niks te zeggen, de gespreksonderwerpen zijn saai, het gesprek verloopt stroef, ze heeft een gesloten houding, ze stelt je geen vragen en ze bewaart afstand. Ze zegt tegen je dat ze niet lang kan blijven of zo weer moet gaan. Het betekent dat jullie geen chemie hebben.
- **Verslaafd aan haar smartphone**-Ze heeft meer oog voor haar smartphone dan voor jou. Ze vindt jullie date niet belangrijk en neemt niet de moeite je beter te leren kennen.
- **Ze ondervraagt je**-Het gesprek lijkt meer op een interview dan om iemand te leren kennen. Ze vraagt de hele tijd wat voor werk je doet, wat je verdient, wat je ambitie is, of je een huur of koophuis hebt etc. In dit geval vindt ze het niet belangrijk wie jij bent, maar vooral wat je doet, wat je hebt en wat je financieel voor haar kunt betekenen. Je wilt geen golddigger.
- **Ze ontwijkt oogcontact**-Ze kijkt nerveus van links naar rechts, ontwijkt oogcontact zo veel mogelijk, lacht niet en gedraagt zich onvriendelijk tegen je. Dit betekent dat ze niet op haar gemak is en geen interesse heeft. Een vrouw die gek op je is, zal juist oogcontact zoeken, vriendelijk tegen je zijn en naar je lachen.
- **Ze confronteert je**-Ze stelt nauwelijks vragen, reageert kortaf op jouw vragen en zegt opeens tegen je: *“Je stelt wel erg veel vragen.”* Ze vind je niet leuk.
- **Je bent het derde wiel**- Ze ziet ‘spontaan’ een bekende en heeft meer oog voor die persoon dan voor jou. Ze praat meer met de bekende, dan met jou. Ze heeft dan geen interesse in je en dit is haar manier om de date al te laten eindigen.

Signalen dat de date wel goed gaat

- **De date liep uit**-De date duurde langer dan gepland, omdat jullie een goede klik hebben. Ze stelt voor om nog iets anders te gaan doen of nog een drankje te bestellen.
- **Ze vraagt om een tweede date**-Ze wil gelijk een tweede date. Ze geeft aan dat ze het gezellig vond en stelt direct een nieuwe date voor. Een sterk signaal dat ze je erg leuk vindt en niet wil laten gaan.
- **Goede conversatie**-Het gesprek verloopt vlot en moeiteloos. Ze toont interesse en heeft belangstelling.
- **Ze neemt contact op**-De date is afgelopen, maar de dagen daarna blijf je berichtjes van haar ontvangen. Het betekent dat ze je leuk vindt en op een tweede date hoopt.
- **Ze komt dichterbij je zitten**-Een goed signaal is als ze dichterbij je komt zitten. Dat betekent dat ze zich comfortabel en veilig voelt.

Ga voor de zoen!

Ging de date goed? Dan ga je voor de zoen. Doe je dit niet, dan denkt ze dat je niet durft of haar als een vriend ziet en kun je een tweede date vergeten. Ga voor de zoen en je weet waar je staat met haar. Vond zij de date ook een succes en vind je het leuk? Dan maakt ze het je gemakkelijk om haar te zoenen en zoent ze terug. Ze neemt dan een open houding aan, staat dicht bij je of tegen je aan, kijkt je afwachtend aan, likt haar lippen of brengt haar lippen dicht bij jouw lippen. Kijk haar aan, kijk naar haar lippen en kijk haar weer aan. Ga dan voor de zoen. Als ze interesse heeft, zoent ze terug.

Begin rustig, niet gelijk de tong erin, maar geef eerst zachtjes kustjes op

haar mond, zodat ze aan je kan wennen, bouw de zoen rustig op totdat je haar tong voelt. Wissel tongzoenen af met zachte kustjes op haar mond. Neem de tijd en geniet ervan. Zeg vervolgens dat het tijd wordt om te gaan en dat je het gezellig vond. Zeg tegen haar dat je haar snel weer spreekt en neem afscheid. Bedel niet gelijk om een tweede date, laat dat initiatief aan haar over. Je weet dat ze toe is aan een nieuwe date als ze na jullie date iets laat horen. Dus breng het niet ter sprake bij het afscheid.

Door het letten op signalen kun je goed inschatten wat je kansen zijn op een nieuwe date. Maar daten blijft mensenwerk en mensen kunnen van gedachten veranderen. Helaas komt het voor dat een date goed ging, maar dat je daarna niks meer haar hoort. Dit betekent dat ze op haar gemak bij je was en wellicht lol met je had, maar dat ze je niet leuk genoeg vindt voor een tweede date. Ze voelt dan alleen vriendschap en verder niks en of ze wil het laten bij een leuke herinnering. Het kan ook zijn dat je tijdens de date dingen hebt gezegd of gedaan waar ze op afgeknapt is, maar dat ze dat niet tijdens de date wilde laten merken. In dat geval hoor je niks meer van haar of ze reageert vriendelijk, maar maakt gelijk duidelijk dat ze het gezellig vond maar het daarbij wil laten.

Het gebeurt ook dat de date voor jouw gevoel slecht ging, maar dat ze toch opnieuw wil afspreken. In dat opzicht is er nooit 100% zekerheid wat je kan verwachten na een eerste date. Het beste is dus om te kijken wat een vrouw doet en niet wat ze zegt na de date. Als ze een tweede date wil, maakt ze je dat snel duidelijk en geeft jou de kans om haar opnieuw uit te vragen. Ze stuurt je dan berichtjes of belt je op en reageert enthousiast als je haar weer uit vraagt.

6. De verovering

Na de date ga je een paar dagen op radiostilte om te kijken wat ze doet. Wil ze je weer zien? Dan stuurt ze jou als eerste een berichtje. Vrouwen hebben altijd even de tijd nodig om over jou en de date na te denken. Ze blik terug op de avond, hoe je was, wat je deed, wat je zei, hoe je haar

behandelde, het afscheid enzovoort. Ze speelt de avond af als een film in haar hoofd en bepaalt op basis daarvan, of je leuk genoeg bent of niet voor een tweede date. Heb je een goede indruk gemaakt en is ze aangetrokken tot je? Dan kun je snel rekenen op een berichtje van haar. Vond ze de date niet geslaagd? Dan is de kans groot dat je niks meer hoort van haar of dat ze je een berichtje stuurt dat ze het gezellig vond, maar niet meer wil afspreken.

Staat ze open voor een tweede date, dan kun je binnen drie dagen een berichtje van haar verwachten. Hoor je niks? Geen paniek, stuur nog niks en wacht nog enkele dagen af. Bij interesse, laat ze binnen een week na jullie eerste date iets van haar horen. De meeste mannen hebben dit geduld niet. Ze wachten haar berichtje niet af en vragen haar te snel om een nieuwe date. Doe dit niet, dit communiceert dat je te hard van stapel loopt, ze wijst je dan af. Laat het initiatief bij haar. Na een eerste date, stuurt ze bij interesse, dit soort berichtjes:

“Hoi :) Hoe is het?”

“Hee :)”

“Wanneer spreken we weer af?”

Gefeliciteerd! Ze wil een nieuwe date. Als een vrouw nog een keer met je wil afspreken, dan neemt ze het initiatief en laat iets van haar horen. Vaak stuurt ze dan een kort berichtje met een smiley en is haar manier om te zeggen: *“Hé, ik neem contact met je op, vraag me weer uit!”* Maak niet de fout om nutteloos heen en weer te appen, maar houd het gesprek kort en gebruik dat bericht om haar weer uit te vragen. Bij interesse, stemt ze zeker in en kan het veroveringsproces beginnen.

De meeste vrouwen stappen niet te snel in een relatie maar willen de tijd nemen om een man goed te leren kennen. Het begin van een relatie is vaak het eindresultaat van een aaneenschakeling van meerdere succesvolle dates over een periode van meerdere maanden. Hierbij is belangrijk dat je in deze maanden haar aantrekkingskracht hebt verhoogd, tot aan het punt dat ze gevoelens voor je heeft ontwikkeld en verliefd op je is geworden.

Voor een vrouw is een relatie een serieuze aangelegenheid en ze wil dan

ook de zekerheid dat ze een goede keuze maakt. Deze zekerheid krijgt ze door een man te testen. Deze testen zijn niet altijd even duidelijk, maar je moet ze wel halen. Zak je, dan haakt ze af, maar slaag je, dan neemt haar aantrekkingskracht toe. Het is daarom belangrijk deze testen te halen en gelijktijdig haar aantrekkingskracht verder te vergroten. Denk ook aan voldoende rust tussen de verschillende dates, zodat de liefde de ruimte krijgt zich te ontwikkelen en aantrekkingskracht verder opgebouwd wordt.

Een vrouw test een man als zekerheidsmiddel

Vrouwen testen mannen om uit te maken of hij wel of niet geschikt is voor een relatie. Deze testen vormen een onderdeel van het selectie- en keuzeprocés om te controleren of de man wel goed genoeg voor haar is en of hij wel is zoals hij zich voordoet. De uitslag van deze testen geeft haar een goed beeld over de geschiktheid (of juist niet) van deze man als potentiële partner. Het daarom belangrijk om voor deze testen te slagen, ze is dan meer zeker van jou en haar aantrekkingskracht neemt verder toe. Zak je, dan wijst ze je af.

Vrouwen testen mannen continue, zowel tijdens het daten, maar ook in een relatie. Al bij de eerste ontmoeting met haar, krijg je een test. Doe je meer goed dan fout doet, dan test ze je minder en neemt haar interesse toe. Doe je meer fout dan goed, dan test ze je vaker en daalt haar interesse. De testen lijken nietszeggend, maar het niet slagen voor deze testen heeft vaak grote gevolgen zoals een afwijzing. Let op deze testen:

- **Luisteren**-Ze wil graag de bevestiging dat ze belangrijk genoeg voor je is en jij waarde hecht aan wat ze vertelt. Hier komt de luistertest bij kijken. Ze kan dus opeens over iets beginnen wat ze al eerder aan je heeft verteld, om te controleren of je wel naar haar geluisterd hebt.
- **Congruent**-Ze observeert of jij wel doet wat je zegt. Een man die laat zien dat hij zijn afspraken nakomt, zijn woord houdt en

de dingen doet wat hij tegen haar zegt, scoort punten. Dit laat zien dat hij te vertrouwen is en ze op hem kan rekenen. Doe je niet wat je zegt, dan twijfelt ze aan je mannelijkheid en kan je minder goed vertrouwen. Ze voelt zich dan minder op haar gemak bij je en wijst je af.

- **Grenzen**-Sta jij je mannetje of laat je over je heen walsen. Ze wil weten of een man tegen haar in durft te gaan. Dit laat haar veilig en comfortabel voelen. Als je dus nee zegt tegen haar dan is het ook nee. Maar een vrouw probeert daar een 'ja' van te maken. Geef niet haar zin en blijf bij je besluit. Geef je wel haar zin, dan komt dat zwak over en verliest ze aantrekkingskracht en respect voor je. Een man die nee tegen haar durft te zeggen en grenzen aangeeft, laat haar veilig voelen, waardoor haar aantrekkingskracht verder toeneemt.
- **Niet reageren of niet opnemen**-Wat doe jij als ze niet reageert op je berichtje? Raak je dan in paniek? Vrouwen willen vaak weten hoe een man reageert als ze even niks van haar laat horen of niet reageert op zijn bericht. Ze wil dan zien of hij achter haar aan gaat lopen of in paniek raakt. Als jij dus een vrouw belt of een berichtje stuurt en ze neemt niet op of reageert niet, heb geduld en wacht. Als ze interesse heeft, dan reageert ze vanzelf wel of belt je later terug.

Hoor je niets, vraag dan niet waarom ze niet reageert. Ze ziet je dan als zwak, onzeker en wanhopig. Je laat daarmee zien dat jij haar meer nodig hebt dan zij jou en dit maakt haar oncomfortabel met een afwijzing als gevolg.

- **De plannen wijzigen**-Ze wil je plannen wijzigen. Stel ze is akkoord gegaan om wat te gaan drinken in Amsterdam en ze belt je vlak voor de date op met de vraag om wat te gaan eten in Utrecht, dan is het belangrijk om toch voet bij stuk te houden en vast te houden aan dat drankje in Amsterdam. Waarom? Ze test dan of je makkelijk van je pad af te slaan bent, of toch stevig op je plek blijft staan. Als ze dus op het laatste moment de plannen wil veranderen, antwoord je: *“Dat is een leuk idee voor een andere keer, maar we gaan nu gezellig wat drinken*

in Amsterdam, zoals afgesproken. Zie je dan!”

Als ze door blijft drammen over Utrecht, zeg je: *“Ik wil je graag zien, maar ik had al gereserveerd in Amsterdam. Als je echt in Utrecht wilt afspreken, kunnen we beter op een ander moment afspreken.”*

Heeft ze interesse, dan kiest ze alsnog voor Amsterdam. Je bent dan geslaagd voor deze test. Wees alert op deze testen! Denk niet na een paar succesvolle dates dat je minder scherp hoeft te zijn, een paar slordige fouten en je bent haar kwijt.

Verhoog haar interesse tijdens het daten

Het is cruciaal voldoende aantrekkingskracht op te bouwen, zodat ze gevoelens voor je krijgt en verliefd op je wordt. Zo verhoog je haar aantrekkingskracht:

- **Je houdt altijd de leiding**-Je beëindigt het gesprek op het juiste moment. Of het nu een date is, een telefoongesprek of een chat via Whatsapp, jij beëindigt de interactie en zegt dat je weer moet gaan. Doe dit wanneer jullie gesprek op een hoogtepunt is aangekomen, dit merk je aan de goede sfeer en de lol die jullie hebben. Zeg tegen haar dat je het gezellig vindt, maar dat je weer moet gaan. Je merkt dat ze dit jammer vindt, maar dit creëert wel spanning, mysterie en anticipatie en dat is wat je wilt. Je haalt haar uit dat leuke contact tussen jullie weg en je geeft haar een reden om weer met je af te spreken.
- **Blijf altijd ontspannen**-Jij bent verantwoordelijk voor de sfeer tijdens de dates. Je moet haar comfortabel laten voelen. Dat bereik je het snelst door een ontspannen en relaxte houding. Dus leun lekker achterover en ontspan. Geen nerveus en druk gedrag. Wees rustig, praat met haar en maak haar aan het lachen.
- **Geen nice-guy gedrag**-Geef niet te veel complimenten (doe

het liever niet), ga niet de overgevoelige man uithangen, wees niet te aardig, zoek niet naar bevestiging, stel je niet op als een broer of een praatvriend.

- **Loop niet achter haar aan**-Overlaad haar niet met berichtjes of telefoontjes wanneer je haar niet ziet. Laat het initiatief tot contact bij haar en wanneer ze iets laat horen, houd je het gesprek kort en stel je weer een date voor. Hoor je een week niks van haar, bel haar op of stuur een berichtje. Vraag hoe het gaat, wacht op een reactie en vraag haar weer uit.
- **Wees intiem**-Aantrekkingskracht wordt versterkt en verdiept door intimiteit. Spreek met jezelf af dat je elke date eindigt met een zoen, als je merkt dat ze seks met je wil, geef je haar dat. Goede seks maakt een vrouw helemaal gek en zorgt ervoor dat ze zich emotioneel opent en aan je hecht.

Voorkom deze fouten

Hoe kan het dat ze eerst interesse toont en opeens niet meer? De oorzaak van die kanteling ligt vaak in iets wat een man gezegd of gedaan heeft wat zwakte communiceert en waar ze op afgeknapt is. Meestal zijn het al de kleinste dingen die ervoor zorgen dat aantrekkingskracht voor een man zomaar verdwijnt en ook niet meer terugkomt. Er zijn diverse obstakels in het veroveringsproces maar door deze fouten te voorkomen, kan een man al heel ver komen om de liefde van een vrouw te winnen.

- **Met je gevoelens te koop lopen** - Ze hoeft niet te weten wat je voor haar voelt. Relaties en liefdesverklaringen zijn het terrein van vrouwen, niet van mannen. Als ze gevoelens en interesse in je heeft, dan laat ze het zeker merken en brengt ze dat vanzelf ter sprake. Het enige wat jij dan hoeft te doen is dat gevoel, mits wederzijds, te bevestigen.

Als ze het niet ter sprake brengt, dan is haar aantrekkingskracht voor jou nog niet sterk genoeg. Voorkom dat je in een te vroeg

stadium je gevoelens uit en zeg niet tegen haar dat je haar leuk vindt. Je zet haar daarmee voor het blok en laat haar oncomfortabel voelen. Ze wil een man die een uitdaging is en is nieuwsgierig waar ze staat met hem. Door het spuien van je gevoelens ontnem je haar die uitdaging, waardoor ze interesse verliest.

- **Haar om een relatie vragen**-Ze moet er emotioneel klaar voor zijn om een relatie te beginnen. Wanneer ze er klaar voor is, brengt ze het ter sprake. Begint ze er niet over, dan is ze nog niet verliefd genoeg. Begin er dus niet zelf over. Vraag niet waar jullie staan en of ze een relatie wil. Als zij er niet aan toe is en jij begint erover, dan communiceert dit dat je vrouwen en aantrekkingskracht niet begrijpt. Je zet haar voor het blok en je haast haar te snel in een relatie waar ze nog niet emotioneel klaar voor is. Je laat een vrouw dan geen keuze om je af te wijzen.
- **Niet duidelijk zijn in je intenties**-Maak duidelijk wat je wilt. Ga niet in cirkels om haar heen lopen, ze weet dat je haar leuk vindt. Een vriendschappelijke aanpak helpt niet om haar interesse te krijgen. Vraag haar uit en ze weet dat je meer wilt dan alleen vriendschap.

Te veel mannen zijn bang voor afwijzing en daarom vaag in wat ze van haar willen. Ze laat merken dat ze hem leuk vindt en hij zit vervolgens met haar heen en weer te appen zonder een date te regelen. Je moet het ijzer smeden als het heet is, duurt het te lang, dan verliest ze interesse. Een echte man weet wat hij wil. Neem niet genoegen met vriendschap, maar ga voor haar, regel een afspraakje, peil haar interesse en ga voor de zoen als je de kans krijgt. Als je onduidelijk bent in wat je van haar wilt, dan verwacht haar dit en ziet ze je als een 'gewone' vriend. Ze verliest dan romantische interesse.

De betekenis van de tweede date

Een vrouw heeft andere verwachtingen dan een man tijdens het daten. Haar intentie is om de man beter te leren kennen en zien wat er gebeurt. Wil ze een tweede date, dan heeft ze de eerste date als plezierig ervaren en vind ze je leuk genoeg om nog een keer af te spreken. Ze is nieuwsgierig wat je nog meer te bieden hebt.

Houd de tweede date simpel, ga samen iets anders doen dan de eerste date. Ga poolen of een wandeling maken. Houder rekening mee dat ze nog meer van je wil weten. Vertel meer over jezelf, maar blijf wel mysterieus. Wees geen open boek, maar geef antwoord op haar vraag en richt je daarna gelijk weer op haar. Neem de leiding, ook in jullie gesprek. Wie vraagt, bepaalt en leidt. Jij bent de leider.

Houd de conversatie fris en praat over andere onderwerpen dan de eerste date. Loop niet te hard van stapel en stap er zonder verwachtingen in. Een tweede date kan het begin van iets moois zijn, maar het kan ook nog alle kanten op.

Volg de regels, zoals het organiseren van de date, haar leiden, geen onnodige fouten maken, haar testen doorstaan, haar interesse verhogen, haar aan het lachen maken en heel belangrijk: voor de zoen gaan. Een vrouw gaat met je op tweede date om voor haar zelf uit te maken of je een mogelijke partner voor haar bent of niet. De afloop van deze date is dan ook doorslaggevend voor haar of ze verder wil daten of ermee wil stoppen.

Soms is ze niet op zoek naar een relatie, maar vind ze je wel seksueel aantrekkelijk en geef je haar een veilig gevoel. In dat geval zoekt ze een scharrel en stelt ze voor om samen een filmpje te kijken en bij jou of bij haar thuis af te spreken. De kans om seks met haar te hebben is dan groot. Begint ze gevoelens voor je te krijgen en zoekt ze een relatie? Dan moet je nog even wachten.

Om er meer vaart in te krijgen, kun je gebruik maken van twee krachtige hulpmiddelen die jou gaan helpen om voldoende aantrekkingskracht op te bouwen en haar interesse te winnen. Je moet wel je hersenen af en toe kraken, maar om te begrijpen hoe aantrekkingskracht werkt, is het belangrijk ook de diepere onderliggende mechanismen, zoals polariteit,

magnetisme, vrouwelijke energie, mannelijke energie en seksuele energie te begrijpen.

Seksuele polariteit tussen man en vrouw

Seksuele polariteit is een krachtig wapen om de liefde van een vrouw te winnen. Haar aangetrokken houden en dit verder verhogen, loopt als een rode draad tijdens het daten en in een relatie. Het krijgen van een relatie is de slotsom van het opbouwen van voldoende aantrekkingskracht over een periode van meerdere succesvolle dates. Je helpt deze kracht een handje door te werken met aantrekkingskrachtversnellers als polariteit en seksuele transmutatie. De nummer één versneller is het werken met seksuele polariteit, ook wel de natuurlijke dynamiek tussen mannelijke en vrouwelijke energie.

Bij een tegengestelde werking is de polariteit in balans en de aantrekkingskracht tussen man en vrouw het hoogst. Een man bereikt dit als hij opereert vanuit een sterk mannelijk frame in wat hij zegt en doet. Een vrouw reageert daarop vanuit haar vrouwelijk frame waardoor de energieën zich tegen elkaar keren, wat een magnetiserende werking heeft en seksuele aantrekkingskracht creëert. *Opposites attract*. Haar liefdevolle vrouwelijke energie complementeert zijn mannelijke energie en zijn krachtige mannelijke energie complementeert haar vrouwelijke energie en het mannelijke en vrouwelijke begint samen te smelten tot één. Deze prachtige synergie tussen man en vrouw vormt de basis voor een gezonde, stabiele en liefdevolle relatie.

Een sterk mannelijk frame is: fit, sterk, dominant, assertief, besluitvaardig, rationeel, analytisch, redenerend, actief, vastberaden, logisch, doener, kalm, productief, levenslustig, diepgaand, standvastig en consistent. Hij symboliseert macht, agressie, controle en orde. Het mannelijke staat voor *doel en richting*.

Het vrouwelijke frame is: geduldig, emotioneel, gevoelsmatig, ontvangend, begrijpend, verzorgend, circulair, creatief, communicatief en

intuïtief. Ze symboliseert zachtheid, vloeibaar, helend, onvoorspelbaar en chaos. Het vrouwelijke staat voor *liefde en partnerschap*.

Een sterk vrouwelijk frame voelt zich alleen aangetrokken tot een sterk mannelijk frame en andersom. Daarom is het zo belangrijk om als man vanuit dit frame te denken en te handelen. Het maakt net het verschil tussen hen die een man willen zijn en een man die het al is. Wil een relatie slagen, dan moet deze polariteit altijd aanwezig zijn. Verlies van polariteit is verlies van aantrekkingskracht en betekent een afwijzing of het einde van de relatie.

Een man riskeert dit wanneer hij zich niet als een mannelijke man gedraagt. Als een vrouw opmerkt dat een man zich onmannelijk gedraagt, dan raakt zij hiervan in de war en schiet ze onbewust in haar mannelijke frame. Ze wijst dan de man af of verbreekt de relatie. Dat is de kracht van seksuele polariteit, deze moet altijd in balans zijn. Wanneer deze verstoord is, dan neemt het vrouwelijke onbewust het mannelijke over door zelf mannelijk te worden en het mannelijke onbewust het vrouwelijke door zelf vrouwelijk te worden. Dit ontstaat als de man zich als een vrouwelijke man gedraagt (het watje of the nice-guy), waardoor de vrouw zich als een mannelijke vrouw gedraagt (dominant en bazig). Deze dynamiek tussen man en vrouw heeft een neutraliserende werking op seksuele polariteit, wat ervoor zorgt dat de man in de friendzone belandt. De vrouw beschouwt hem dan als een goede vriend of aardige man, maar heeft verder geen seksuele interesse in hem.

Seksuele polariteit is de grootste kracht die mannelijke en vrouwelijke energie bijeenbrengt en de tegengestelde krachten van het mannelijke en het vrouwelijke fungeren als brandstof voor seksuele aantrekkingskracht in elke romantische relatie. Om te slagen in de liefde moet een man zich daarom altijd bewust zijn van deze polariteit en deze verder cultiveren om haar hart te winnen en haar liefde voor hem te vergroten.

Het geheim van seksuele energie

De nummer twee aantrekkingskrachtversneller is het onder controle houden van seksuele driften en seksuele energie te transmuteren naar creatieve energie voor het neerzetten van een ongekeerde prestaties en het vergroten van je mannelijke frame. Seks is de drijvende kracht in alles wat een man doet en de keuzes die hij maakt. Een man kan seksuele energie vrijlaten maar ook inhouden en deze energie gebruiken voor productieve hogere doeleinden. Het inhouden van zaad heeft een zeer machtige werking en is een rijke bron van seksuele aantrekkingskracht. Hoe ontvang je deze krachtige energie? Simpel, door te stoppen met porno kijken, masturberen en klaarkomen.

Maar wat maakt deze energie zo onweerstaanbaar bij vrouwen? Het hebben van sperma is de levenskracht van elke man. Om die reden is een man uitgeput als hij klaarkomt, want er is een klein stukje van zijn levensenergie verloren gegaan. Dus wat denk je wat er gebeurt als deze levenskracht niet vrijgelaten, maar juist ingehouden wordt? Het bouwt zich op. Hij wordt onweerstaanbaar en heeft meer levenslust, zelfvertrouwen en testosteron in zijn lijf. Zijn mannelijke energie schiet als een raket omhoog en maakt hem nog mannelijker dan hij al was. Dat komt omdat zaadenergie, seksuele energie en de krachtige levenskracht die hieruit voortvloeit, opgenomen wordt door het lichaam en hem nog ambitieuzer, productiever, zelfverzekerder en creatiever maakt. Het heeft een levensveranderende werking. Sociale angsten verdwijnen, het zelfvertrouwen neemt toe en lichaamstaal wordt verbeterd. Vrouwen pikken dit onbewust op en voelen mannelijke energie snel aan.

Ze voelt aan dat je anders bent dan al die andere mannen en stelt zich open voor je, graviteert naar je, wil met je praten en bij je zijn, in wat voor vorm dan ook. Ook hier komt polariteit weer om de hoek kijken, want hoe mannelijker je wordt, des te vrouwelijker is de vrouw die je aantrekt. De laatste reden om te stoppen met de cyclus van porno, masturberen en klaarkomen, is dat het je lichaam in staat stelt feromonen te produceren die je op natuurlijke wijze aantrekkelijker maken voor een vrouw. Als je masturbeert op online porno, dan houd je je eigen hersenen voor de gek. Je hersenen zien namelijk geen verschil tussen klaarkomen op online porno of klaarkomen tijdens het hebben van echte seks.

Je kunt je hersenen voor je laten werken door juist een tijd hiermee te

stoppen. Wanneer dit te lang duurt, dan doen je hersenen er alles aan om je weer seks te laten hebben en de juiste omstandigheden hiervoor te creëren. Dit gebeurt door de lichamelijke productie van seksuele lokgeuren als feromonen. Vrouwen in de vruchtbare categorie reageren hier onbewust op en wanneer jouw lokgeur bij haar in de smaak valt, dan geeft ze daar een seksuele reactie op, zoals flirten, contact zoeken, haar laten verleiden, met je willen afspreken en uiteindelijk met je naar bed gaan. Dat is het moment om je seksuele energie weer te bevrijden.

Terug naar de tweede date

Ze wil een tweede date? Dan moet je dat zien als een opstapje. Je hebt een voet tussen de deur gekregen, wat betreft haar aandacht en interesse. Zoals eerder gezegd, kan het nog alle kanten op. Je doel is haar nog enthousiaster te maken en jullie contact naar een dieper niveau te brengen. Dat doe je door meer over jezelf te vertellen en iets ter sprake te brengen wat ze je eerder heeft verteld en daar verder op ingaan. Je laat dan merken dat je naar haar hebt geluisterd en wat ze je heeft verteld, belangrijk vindt. Dit verhoogt je aantrekkingskracht. Breng je de tweede date ook tot een succes, dan is dat vaak het begin van een romantische scharrel. Heb je haar de eerste date nog niet gezoend, dan is het belangrijk om nu wel voor de zoen te gaan. Doe je dat niet, dan parkeert de vrouw je definitief in de friendzone en zit een derde date er niet in. Ze twijfelt dan aan je intenties, ze denkt dan dat je haar niet aantrekkelijk genoeg vindt, alleen vrienden met haar wilt zijn of dat je niet het lef hebt haar te zoenen.

Ze neemt zelden het initiatief om te zoenen, maar laat dat vaak aan de man over. Een vrouw die er klaar voor is om gezoend te worden, maakt het je zo makkelijk mogelijk. Ze geeft signalen af. Ze komt dicht bij je staan of zitten en kijkt afwisselend naar je ogen, naar je lippen en weer naar je ogen. Let ook op haar open houding, aanrakingen en vergrote pupillen, ook dit communiceert dat ze er mogelijk klaar voor is. Twijfel je? Ga dan zelf dicht bij haar zitten en kijk hoe ze daarop reageert. Als ze je toelaat in haar persoonlijke ruimte zit je goed, maar deinst ze terug,

dan is ze er nog niet klaar voor. Merk je dat ze afstandelijk reageert op jouw move, ga dan weer terug in je normale routine van praten, haar op haar gemak laten voelen, haar aan het lachen maken en probeer het later nog een keer. Als je merkt dat ze meer op haar gemak is, zich opent, in je ogen kijkt, dichterbij je staat, ga dan alsnog voor de zoen en kijk gewoon wat er gebeurt. Een vrouw die geen interesse heeft, geeft je de wang en wijst je af, maar als ze je aantrekkelijk genoeg vindt, dan zoent ze terug.

“Ik had een date met een dame die ik had leren kennen tijdens een nieuwjaarsfeestje van gezamenlijke vrienden. De dagen erna had ik contact met haar via Whatsapp en besloot haar uit te vragen. Ik stelde voor wat te gaan drinken in een lokale cocktailbar en we hadden de grootste lol samen. Alle signalen waren er en ze stond er zelfs op om de rekening te betalen (als een vrouw voor je betaalt is dat een signaal van hoge interesse). Eenmaal buiten, drukte ze zichzelf tegen mij aan, haar ogen straalden, ze had een zwijmelende lach met puppy ogen en bracht haar mond in de buurt bij mijn mond. Ze keek mij afwachtend, maar uitnodigend aan. Ze was klaar om gezoend te worden. Ik pakte haar hand en ging voor de zoen... en ze zoende terug. Na deze date hadden we een week later een tweede ‘film’ date bij haar thuis.”

De tweede date kan het begin van een ontluikende liefde zijn of is het einde van jullie ontmoeting. De meeste vrouwen die op zoek zijn naar een serieuze relatie, willen niet te veel tijd besteden aan een man waar ze niks voor voelen. De tweede date neemt ze dan ook een beslissing of jullie verder blijven daten of niet. Het beste wat je na de tweede date kunt doen is hetzelfde als op de eerste date en dat is het inlassen van radiostilte na jullie ontmoeting en kijken wat er gebeurt. Er kunnen nu drie dingen gebeuren:

- **Ze laat iets horen**-Ze stuurt je binnen een paar dagen een leuk berichtje met een smiley. Ze heeft interesse, vraag haar uit voor een derde date.
- **Ze wijst je af**-Ze is eerlijk en stuurt je een berichtje met de tekst dat ze het erg gezellig vond, maar dat ze geen behoefte heeft om weer af te spreken, omdat het gevoel ontbreekt. Ze heeft geen interesse.

- **Je hoort niks meer van haar**-Sommige vrouwen zijn passief agressief en laten niks meer van zich horen, als ze geen interesse hebben.
- **Je hoort niks meer van haar, maar ze is wel geïnteresseerd**-Ze is verlegen of legt het initiatief tot contact bij de man neer. Als je niks van haar hoort, maar je wilt zeker weten of ze wel of geen interesse hebt, kom je daar het snelste achter door na een week na jullie tweede date, haar zelf een berichtje te sturen. Krijg je vlot en een leuke reactie terug? Vraag dan om een derde date. Ze heeft mogelijk interesse.

Reageert ze afstandelijk, geeft ze één woord reactie, helemaal geen reactie of reageert ze heel traag, dan heeft ze geen interesse.

Ze heeft tijd nodig

Geef haar de gelegenheid om over jou en haar gevoelens na te denken en contact met jou op te nemen. Als een vrouw een paar dagen na jullie date iets uit haar zelf laat horen, dan wil ze je weer zien. Het enige wat je dan hoeft te doen is een nieuwe date voor te stellen. Hoor je na een week niks van haar, neem dan zelf contact met haar op en vraag haar weer uit. Maar als een vrouw echt gek op je is, dan laat ze altijd iets horen. Het is voor haar net zo spannend en als ze een man leuk genoeg vindt, dan wil ze die man niet laten gaan. Ze neemt dan weer contact op, zodat hij haar weer uit kan vragen.

Een grote fout die de meeste mannen maken is dat ze ongeduldig en needy worden. Na de date, stellen ze gelijk een nieuwe date voor of ze hebben het geduld niet om een paar dagen niks te laten horen. Ze zijn dan bang dat de vrouw haar interesse verliest, als ze niets laten horen. Integendeel, als een vrouw de ruimte krijgt om over jou en jullie date na te denken, dan neemt haar interesse juist toe. De meeste mannen hebben dit geduld niet en bestoken haar al snel met berichtjes dat ze weer willen afspreken, terwijl de vrouw eerst nog jullie vorige date moet laten

inzinken en de tijd wil nemen om te beslissen of ze nog een keer wil afspreken. Als je haar die tijd en ruimte niet geeft, dan ga je te snel en dit laat een vrouw oncomfortabel voelen. Ze wijst je dan af. Wacht daarom op een berichtje van haar en ga verder waarmee je bezig bent. Je hoort vanzelf iets van haar, een leuk berichtje of een afwijzing.

Stuurt ze een berichtje? Dan is ze er weer klaar voor om je te zien. Je doet iets wat werkt bij haar en ze heeft zeker interesse. Verander niet van strategie bij je derde date, maar benader de date hetzelfde als de eerste en tweede date. Doe iets wat jullie nog niet eerder gedaan hebben, maak haar aan het lachen, heb samen een leuke tijd en ga weer voor de zoen. Hoewel, je kunt ook voorstellen om bij jou of haar thuis af te spreken om iets te drinken of een film te kijken. De meeste vrouwen hebben seks op de derde date, dus als de seksuele aantrekkingskracht is waar het moet zijn en je regelt de juiste omstandigheden, dan hangt dat zeker in de lucht. Seks helpt je om jullie date naar een volgend niveau te brengen en er meer vaart in te krijgen.

Waarom je altijd de date moet beëindigen

Of je nu een eerste of een tiende date hebt, je wilt een vrouw altijd laten verlangen naar meer. Beëindig daarom altijd zelf de date. Zeg tegen haar dat je nog wat zaken te doen hebt en dat je zo moet gaan. Ze begrijpt de boodschap. Op die manier houd je de leiding en controle. Doe dit op het hoogtepunt, wanneer jullie samen de grootste lol hebben. Een vrouw heeft de neiging om daar helemaal in op te gaan en wanneer je haar uit die flow haalt en de date afbreekt, vind ze dat jammer en verlangt ze naar meer. Dat 'meer' geef je haar uiteraard op een andere date. Zo geef je haar iets om naar uit te kijken en een reden om weer af te spreken.

Voorkom dat ze zelf de date beëindigd. Het maakt niet uit of jullie alleen een drankje doen of dat ze bij je slaapt of jij bij haar. Als het saai begint te worden, dan doet ze dat en neemt haar interesse af. Om die reden moet je dates niet te lang houden. Bij de eerste en tweede date in een publieke ruimte is een uurtje voldoende. Slapen jullie bij elkaar, ook dan ga je weer

op tijd weg of je stuurt haar op tijd naar huis, doe dit wel subtiel. Voorkom plakken. Hanteer voor jezelf de volgende vuistregel: neem de leiding, blijf in controle en laat haar altijd verlangen naar meer.

“Het daten van een vrouw waar je een oogje op hebt, is een fascinerend, leerzaam en vooral spannend proces. Via een goede vriendin kreeg ik het telefoonnummer van haar beste vriendin. Haar vriendin had mij op Facebook gespot en vond mij een leuke jongen. Ik besloot haar een berichtje te sturen en al snel hadden we een klik via Whatsapp. Ik vroeg haar uit, waarmee ze instemde.

Ik herinner mij dat we afspraken bij een poolcentrum, waar we een wedstrijd deden en een drankje. We hadden een klik, ze flirtte, ze raakte mij aan en we hadden het gezellig. Ik stelde voor om nog samen een ijsje te eten. Na het ijsje, zei ik tegen haar dat ik weer moest gaan en beëindigende de date. Ze was enthousiast en straalde. De signalen waren er, maar toch ging ik niet voor de zoen. Een pijnlijke fout destijds. De meeste vrouwen straffen je daarvoor af. Maar zij was de uitzondering op de regel.

Al bij thuiskomst kreeg ik gelijk een berichtje van haar dat ze de date erg geslaagd vond. Ik stuurde terug dat ik dat ook vond en wenste haar een fijne avond. Ik besloot het nog even te laten sudderen en haar volgende berichtje af te wachten. De volgende dag rond het avondeten kreeg ik weer een berichtje. Dat berichtje greep ik wel aan om weer met haar af te spreken, waar ze enthousiast op reageerde. Ze stelde voor om bij haar thuis af te spreken en voor mij te gaan koken. Het eten smaakte goed en na afloop zaten we naast elkaar op de bank, waar ze mij met een lach van oor tot oor recht in de ogen aankeek.

Ik wist dat dit het moment was om voor de zoen te gaan, wat ik deed. We begonnen heftig te zoenen en ze ging op mij zitten, maar kapte het plots af. Ze vertelde me dat het niet zo snel moet gaan en dat ze het liever rustig aan doet. Ik gaf aan dat ze daar gelijk in heeft en we alle tijd hebben. We zaten nog wat na en ik gaf aan weer naar huis te moeten. Ik pakte mijn spullen en nam afscheid. We zoenden in de deuropening en ik stapte weer op mijn fiets.

Vervolgens hoorde ik een paar dagen niks van haar, ik raakte nog niet

in paniek en besloot het initiatief tot contact bij haar neer te leggen. Na 3 dagen kreeg ik een leuk berichtje, met de vraag hoe het ging. Na wat heen en weer berichtjes sturen vroeg ik haar wanneer ze tijd had om weer af te spreken. Daarop stelde ze voor om nu bij mij thuis af te spreken en een film te kijken. Ik stelde het weekend voor en ze stond op het afgesproken tijdstip bij mij voor de deur.

Ze was nog geen kwartier bij mij thuis, of ze keek me weer zwijmelend en verlangend aan, klaar om weer gezoend te worden, wat ik uiteraard deed. Ze stelde zelf voor om naar de slaapkamer te gaan. Ik hoef jullie vast niet uit te leggen wat daar gebeurde. Ze bleef die nacht slapen en we hadden de dag erop een heerlijk ontbijt.

Het was geweldig en ik begon zelfs verliefd te worden op haar. We namen afscheid en ik maakte daarna een vreugdesprongetje van geluk en blijdschap. In gedachten was ik al bij onze volgende date, de zon straalde, de buitenlucht rook lekker, wat kan het leven toch geweldig zijn als alles opeens perfect samenvalt en alles lijkt mee te zitten in de liefde.

Maar toen werd het stil... Ik hoorde niks meer van haar. Geen paniek dacht ik nog, maar na 5 dagen radiostilte, begon ik toch ongerust te worden en achter mijn oren te krabben. Na een week besloot ik haar een berichtje te sturen, maar kreeg geen reactie. Vervolgens belde ik haar, maar ze nam haar telefoon niet op. Ik begon toen wel in paniek te raken en stond op het punt weer een berichtje te sturen, wat ik niet deed. Na precies nog een week, kreeg ik eindelijk een berichtje van haar, maar niet het berichtje waar ik op had gehoopt.

Ze had mij via een chatbericht op Facebook afgewezen. Ze vond mij een leuke jongen, maar het gevoel ontbrak en daarom had ze niet de behoefte om nog een keer af te spreken en dat was het. Ik besloot haar daarna te bellen, omdat ik het raar vond het zo te eindigen via een chat op Facebook, maar ze nam niet op. Vervolgens heb ik mijn verlies genomen, de afwijzing geaccepteerd, haar losgelaten en ben ik weer verder gegaan met mijn leven. Zoals je leest, kan het dus tijdens het daten nog alle kanten opgaan en staat niks vast.

Het beste is dus om geen enkele verwachtingen te hebben, hoe leuk ze

ook is, maar het gewoon aan te kijken. Ze wil of ze wil niet en het hebben van meerdere leuke dates is geen garantie dat het meer dan dat wordt. Achteraf heeft ze me de reden gegeven waarom het niks werd. Ze kwam in die periode net uit een lange relatie en haar ex-vriend kwam ook weer terug in haar leven, waarop ze besloot om weer voor hem te gaan. Ik was dus een rebound voor haar, wat de reden is geweest voor haar afwijzing. Hoe leuk we het ook hadden.”

Plan meerdere dates

Ze laat het merken als ze klaar is voor een relatie. Zolang ze het daar niet over heeft, moet je haar blijven daten. Begin er zelf nooit over, ga niet na de derde of vierde date vragen hoe het tussen jou en haar zit. Daarmee leg je te veel druk op haar en ze wil niet onder druk gezet worden. Ze wil voldoende tijd krijgen om over jou en haar gevoelens na te denken. Ze wil er zeker van zijn dat jij de juiste man bent voor haar. Geef haar die ruimte en blijf doen wat werkt.

Had je een leuke eerste, tweede, derde en zelfs vierde date? Verander niet van tactiek, maar blijf haar op dezelfde manier daten. Je hoeft niet indruk op haar te maken, doe je niet opeens anders voor om haar sneller je vriendin te laten worden. Het werkt niet. Wat wel werkt is voldoende tijd tussen de verschillende dates laten en het initiatief tot contact volledig of voor minimaal 80% bij haar neer te leggen. Wanneer je dus iets van haar hoort, dan weet je dat ze je weer wil zien. Hoor je een week niks, neem dan zelf contact op. Plan een nieuwe date in en doe wat je ook deed bij je andere dates met haar.

Je wilt voorkomen dat ze te snel alles al over je weet en je geen uitdaging meer voor haar bent. Dit risico loop je als je te snel achter elkaar met haar afspreekt en de vrouw overlaadt met berichtjes en belletjes. Minder is meer en dat geldt zeker voor het daten van een vrouw. Dus gebruik de telefoon alleen om een afspraakje met haar in te plannen en laat voldoende tijd tussen de verschillende dates, zodat je haar de kans geeft aantrekkingskracht op te bouwen en gevoelens voor je te ontwikkelen.

De beste benadering is het laten sudderen van de hele situatie en kijken wat ze doet. Neemt ze afstand en dan neem jij ook afstand en wacht je tot je weer wat van haar hoort. Zoekt ze contact, dan geef je haar je aandacht en zorg je ervoor dat jullie elkaar weer zien. Het enige wat je hoeft te doen is haar een leuke tijd geven als jullie samen zijn en haar interesse verhogen, zodat ze later weer wil afspreken. Deze cyclus herhaal je net zolang totdat ze verliefd is en je om een relatie vraagt. Houd rekening met een cyclus van meerdere maanden waarin een vrouw dat punt heeft bereikt en meer wil dan alleen daten.

Verhoog haar interesse

Loop niet achter haar aan, maar laat de vrouw achter jou aanlopen. Dat is de snelste manier om haar interesse te verhogen. Dat bereik je door niet te beschikbaar te zijn. Stop niet waarmee je bezig bent als je een berichtje van haar krijgt, maar reageer later. Als ze belt, neem dan niet gelijk op, maar bel later terug. Als ze elke week wil afspreken, sla dan eens een weekje over en stel voor om een week later af te spreken. Je communiceert hiermee dat je ook een leven buiten haar hebt en dit is heel aantrekkelijk. Je onbeschikbaarheid doet dan het werk voor je. De meeste mannen gaan hier de mis mee in en maken haar het centrum van zijn leven. Ze blazen haar telefoon op, wachten niet op een berichtje, willen te snel weer afspreken of vragen haar om een relatie, terwijl ze er nog niet aan toe is. Wanneer een vrouw opmerkt dat je needy, wanhopig of ongeduldig bent, dan verliest ze haar interesse en laat je haar geen keuze om je af te wijzen.

Zet haar niet op een voetstuk. Ze is niet speciaal. Een vrouw is het gewend dat de meeste mannen te graag willen en achter haar aanlopen. Wanneer jij dat niet doet, vind ze dat vreemd en wordt ze nieuwsgierig naar je. Ze weet niet beter dat de meeste mannen haar altijd aandacht geven en meer willen. Wanneer jij dat niet doet, ontloop je de concurrentie met die andere mannen en val je positief op. Het moet niet uitmaken of ze je nu wel of niet wil. Denk in overvloed, als zij niet wil, zijn er genoeg andere vrouwen die wel willen. Als een vrouw niet weet waar ze

aan toe is met een man, raakt ze geïntrigeerd en haar interesse neemt toe. Je bent anders, spannend en mysterieus. Ze weet niet waar ze staat met je en ze doet dan iets om meer duidelijkheid te krijgen.

Om jou duidelijk te maken dat ze zeker interesse heeft, opent ze de jacht op jou en geeft ze signalen van interesse af. Die signalen gebruik jij weer om een date met haar te regelen. Tijdens de date geef je haar al je aandacht en tijd. Na de date ben je weer onbeschikbaar en ga je verder waarmee je bezig bent, verwacht niks van haar. Krijg je een berichtje? Regel dan weer een date en ga na de date weer op radiostilte. Herhaal deze cyclus net zolang totdat ze helemaal gek wordt van het wachten en je steeds vaker en sneller wil zien. Dit betekent dat ze gevoelens voor je begint te krijgen, je bent dan op de goede weg. Kortom, geef haar niet te veel of geen aandacht en je geeft haar een reden om achter je aan te lopen. Tip: geef ze op een gegeven moment aan dat al het contact van haar kant moet komen en dat ze het fijn zou vinden ook eens een spontaan berichtje van jou te krijgen? Neem het serieus en verras haar af en toe met een leuk berichtje. Tot die tijd, laat haar al het werk doen en beschouw jezelf als de prijs die zij kan winnen.

Houd de leiding en volg de regels van het daten, ook als je haar al langer date. Jij bent verantwoordelijk voor het plannen en organiseren van de date, regelt de tijd en locatie, bepaalt waar jullie gaan zitten, leidt de conversatie en bent diegene die de date weer beëindigt. Wees spontaan en voorkom voorspelbaarheid, wissel voldoende af in gespreksonderwerpen, maak haar aan het lachen en verras haar af en toe. Doe niet steeds hetzelfde, maar zorg voor afwisseling als je met haar afspreekt.

Zo maak je haar verliefd

Wat je wil is haar interesse verhogen tot op het punt dat ze verliefd op je begint te worden. Een vrouw verliefd maken vereist een uitgekende mix van meerdere factoren die geleidelijk aan over een lange periode samenvallen en haar hevig verliefd maken. De eerste stap is het volgen

van de regels van het daten en haar interesse over de verschillende dates stap voor stap verder verhogen. Zodat ze steeds vaker over je nadenkt en gevoelens begint te ontwikkelen. Zorg er ook voor dat je in de smaak valt bij haar vrienden en haar vrienden jou mogen, in het bijzonder haar vriendinnen. Maak haar het lachen en geef haar een goed gevoel als ze met jou is. Laat zien dat je haar een goede toekomst kan geven, wat je doet door je zaken goed voor elkaar te hebben. Ze opent zelden haar hart voor een man waar geen toekomst in zit.

De volgende stap is haar goede seks geven als jullie intiem zijn. Neem je tijd om haar op te winden, maak haar nat, geef haar heerlijke seks en laat haar zovaak mogelijk klaarkomen. Goede seks maakt vrouwen helemaal gek en hoe meer je haar geeft wat ze nodig heeft, des te sneller hecht ze zich aan je, krijgt ze gevoelens, opent ze haar hart en wordt verliefd op je.

Voorkom deze valkuilen

Een vrouw wordt langzaam verliefd op de man waarmee ze date en tijdens het daten kan er nog van alles misgaan.

Hoe kan het dat ze eerst interesse toont en opeens niet meer? De oorzaak ligt vaak in iets wat een man tijdens het daten heeft gezegd of gedaan, waar ze op afgeknapt is. Meestal zijn het al de kleinste dingen die ervoor zorgen dat aantrekkingskracht voor een man opeens verdwijnt en ook niet meer terugkomt. Veelgemaakte fouten zijn:

- Met je gevoelens te koop lopen
- Haar om een relatie vragen
- Niet duidelijk zijn in wat je wilt
- Needy gedrag

Ze wil ook de bevestiging of in zee gaan met jou een goede keuze is. De enige manier om daarachter te komen is door jou te onderwerpen aan een aantal testen. Ze kan soms met zin de boel in de war schoppen of

gedraagt zich anders dan normaal om te kijken hoe je daarop reageert. Als ze te laat komt voor een date, en ze licht je vooraf niet in, zeg er dan wat van. Waarom? Ze respecteert je tijd niet. Zeg je niets, dan heeft ze minder respect voor je. Ze kan ook met zin een stilte laten vallen tijdens het daten. Vooral wanneer je gewend bent dat ze een prater is en de oren van je kop kletst, doet ze dit om te kijken hoe je daarop reageert. Wees dan ook stil en probeer niet krampachtig het gesprek op gang te brengen of haar geforceerd aan het lachen te maken.

Haal je de test, dan begint ze weer met praten. Wees niet bang voor stilte, als de chemie er is, dan voelt deze ontspannen aan. Waai ook niet met haar mee in alles wat zij vindt. Als jij een Audi een mooie auto vindt en zij reageert daarop dat ze liever een Mercedes rijdt en een Audi maar niets vindt, zeg dan niet, je hebt gelijk, een Mercedes is ook veel mooier dan een Audi. Je communiceert hiermee dat je niet tegen haar in durft te gaan, wat onaantrekkelijk is. Of ze stuurt na elke date een leuk berichtje en nu opeens niet. Ze doet dat met zin om te testen of hij wel zo zelfverzekerd is als hij zich voordoe. Een onzekere man valt door de mand en gaat achter haar aanlopen en begint haar berichtjes te sturen. Haal rustig adem en wacht op haar berichtje. Ze laat vanzelf wat van haar horen.

Omgaan met afwijzing

Er kan tijdens het daten altijd iets gebeuren waardoor de hele situatie tussen jou en haar neerwaarts gaat. Ze reageert opeens niet meer of ze wijst je af zonder duidelijke reden. Wat te doen in dat geval?

Het frustrerende van een afwijzing is dat je er niks aan kunt doen. Een vrouw wil je of niet. Als zij jou niet wil, waarom zou je haar dan wel willen? Ga voor een vrouw die ook voor jou gaat, wil ze niet, accepteer de afwijzing, laat haar los en vergeet haar, hoe moeilijk dat ook is. Het heeft geen zin om achter haar aan te lopen en het helpt je niet om haar weer terug te krijgen.

Soms zie je een afwijzing aankomen, maar meestal niet en komt deze onverwacht aan zonder duidelijke reden. Accepteer de afwijzing en voorkom de volgende fouten:

- Achterhalen wat je fout hebt gedaan
- Analyseren waar het mogelijk mis is gegaan
- In de illusie leven dat het weer goed komt

Het heeft geen zin, want de afwijzing hoeft niet altijd aan jou te liggen, het kan zijn dat ze weer terug bij een ex is, iemand anders heeft ontmoet of dat ze de klik niet voelt. Een eerlijke vrouw geeft je de reden, maar meestal hoor je een smoes of je hoort helemaal niets meer.

De beste reactie op afwijzing is je verlies nemen en van haar weg te lopen. Verwacht niks meer van haar en richt je weer op de toekomst. Er kunnen nu twee dingen gebeuren: of ze neemt weer contact op of je hoort helemaal niets meer van haar.

“Afwijzing kan hard aankomen. Tijdens mijn rondreis in het buitenland had ik een date met een aantrekkelijke dame die ik via social media had leren kennen. Ze besloot mij op te pikken van de luchthaven en toen ik aankwam zag ik inderdaad een prachtige dame staan die mij herkende en naar mij zwaaide. Ik was onder de indruk en ze was in het echt nog knapper dan op de foto's. Ik kon mijn ogen niet geloven. Ze bracht mij met de taxi naar mijn hotel en betaalde de rit. Ik zette mijn koffers neer op de kamer en ging daarna met haar wat eten en later stelde ik voor wat te gaan wandelen in het naburige parkje waar we op een bankje gingen zitten. We eindigden de avond met een heerlijke zoen en ik maakte mij klaar voor mijn rondreis die ik zonder haar deed. Ik had mijn reis zo gepland dat ik ook tussentijds in haar stad was, waar zij woonde, en had de laatste week ook in haar stad gepland.

Als we niet bij elkaar waren, nam ze contact op en stuurde ze berichtjes, foto's van haar zelf en sprak ze berichtjes in waarin ze aangaf aan mij te denken. Als we wel bij elkaar waren, deden we leuke dingen, zoals etentjes, excursies, film en een strandwandeling. Ze stelde mij zelfs voor aan haar zus en vrienden en we gingen met z'n allen naar een cocktailbar waar ze mij trakteerde op cocktails. Ze legde mij in de

watten en stond erop om veel dingen voor mij te betalen, want ik was bij haar te gast en het was haar taak om goed voor me te zorgen, zoals ze zei. Ik wilde iets terugdoen en besloot een leuk hotelletje te boeken. Ondertussen begon ik gevoelens voor haar te krijgen en voelde mij verliefd. Ik maakte toen de domme fout om een ketting voor haar te kopen en gaf haar die op onze laatste avond samen. Aan haar gezicht zag ik direct dat ik dat niet had moeten doen. Weet je nog? Koop nooit een cadeautje voor een vrouw die je alleen maar date. We namen afscheid, ze stapte in de taxi en reed weg. We zouden elkaar niet meer zien. Ze keek niet achterom toen ze wegreed (slecht teken) en dat was het. Ik pakte het vliegtuig en was de volgende dag alweer terug in Nederland.

Bij terugkomst had ik geen berichtje van haar gekregen met de vraag hoe de terugreis was verlopen (wederom een slecht teken) en ik maakte toen de fout haar zelf een berichtje te sturen dat ik een goede reis had gehad. Ik kreeg een kort maar vriendelijk berichtje terug. Ik wist destijds nog niet dat je na een leuke date of tijd samen, haar de ruimte moet geven om als eerste contact op te nemen. Ik maakte de balans op en probeerde een inschatting te maken wat mijn kansen met haar waren. Wat ging er goed en wat juist niet? We hadden een goede klik, veel humor samen, zelfde interesses, ze betaalde voor me, ze initieerde dates en was al die tijd enthousiast en gek op mij. Wat niet goed ging was mijn ondoordachte actie om een cadeautje voor haar te kopen en dat ik haar onbewust op een voetstuk zette door mijn ongecontroleerde verliefdheid.

Ik was vergeten dat een vrouw nooit het idee moet hebben dat je te graag wil, dat je te beschikbaar bent en haar ook niet het gevoel moet geven dat je juist te snel wil. Eenmaal thuis was ik nog in gedachten bij haar. Ik was benieuwd wat er zou gebeuren nu zij daar was en ik weer in Nederland. Elke dag stond ik op en checkte mijn telefoon, had ze al een berichtje gestuurd? Maar na een week, had ze nog niets van haar laten horen. Ik maakte mezelf wijs dat ze het misschien druk had, maar in het echt was haar interesse verdwenen. Ik besloot haar na een week toch een berichtje te sturen wanneer ze tijd had om elkaar te zien en ze reageerde vlot met het idee om het weekend erop te skypen. Ik maakte daarbij de fout om geen concrete dag en tijdstip voor te stellen en haar

daar een akkoord op te laten geven, dus de hele skypeafspraak was niet concreet genoeg en bleef vaag.

Vervolgens hoorde ik weer de hele week niks van haar. Toen het weekend naderde, stuurde ik haar een bericht met het voorstel om later, gezien het grote tijdsverschil, in de avond te gaan skypen, waar ze niet op reageerde. Na twee weken niks van haar gehoord te hebben, nam ik weer contact op en stelde voor om in het weekend te gaan skypen. Ze gaf aan dat geen tijd te hebben, maar ze nu wel tijd had om te bellen. Ik belde haar en het gesprek was saai en raar.

Ik hoorde dat ze niet de volledige aandacht bij mij had, maar tijdens ons gesprek ook op haar toetsenbord zat te typen en af en toe met een collega zat te praten. Een vrouw die niet kan wachten om je weer te zien of te spreken, doet dit niet en maakt tijd voor je vrij om zich volledig op jou focussen. Na dit nare contact, werd ik mij bewust van het feit dat ze haar interesse voor mij verloren had en besloot ik de afwijzing te accepteren. Maar ergens wilde ik het nog niet accepteren en besloot uit wanhoop toen ik na drie weken radiostilte weer niks hoorde een berichtje. Het duurde erg lang voordat ik een reactie terugkreeg en het was een één woord reactie. Pas toen zonk het besef in dat dit niks ging worden. Ik heb toen haar nummer verwijderd en verder geen contact meer opgenomen. Ik heb nooit meer wat van haar gehoord.”

De echte reden waarom ze mij heeft afgewezen, kom ik nooit achter, maar ik heb wel een vermoeden. Wellicht was ik voor haar niet meer dan een vakantieliefde was en wilde ze het daarbij laten. Door mijn eigen verliefdheid had ik mezelf niet onder controle en maakte ik het groter dan het was.

Liefde maakt blind en ik maakte de fout om helemaal in haar op te gaan. Ik zette haar op een voetstuk en maakte onze romantische tijd groter en belangrijker dan het in werkelijkheid was. Ik was vooral op haar uiterlijk gefixeerd en lette niet op aanwijzingen die mij iets konden verklappen over haar ware interesse. Bovendien was ik geen mysterie voor haar, maar was ik te beschikbaar en toonde te snel mijn gevoelens. Ik maakte daarbij de fout om haar niet de ruimte te geven om over mij na te denken en achter mij aan te gaan, maar ik begon juist achter haar aan te lopen. Ik ging te snel. Een afwijzing is vaak erg duidelijk, maar toch blijf je tegen

beter weten in aan een dood paard trekken in de hoop dat ze toch weer interesse krijgt en bij je terugkomt. Maar hoe langer je trekt, hoe meer afstand ze van je neemt en medelijden met je krijgt. De herinnering met jou krijgt dan een rare bijmaak en ze heeft geen respect meer voor je. Accepteer je de afwijzing op het moment dat ze je afgewezen hebben laat je haar verder met rust, dan heeft ze meer respect voor je, zelfs als je daarna niets meer van haar hoort.

Is een afwijzing altijd het einde? Niet altijd, door de afwijzing te accepteren en haar los te laten, geef je haar de ruimte om over jou na te denken en de kans om op een later moment weer bij je terug te komen. Ga ervanuit dat je nooit meer iets van haar gaat horen, maar door zelf geen contact meer op te nemen en haar te vergeten, neem je de macht weer in handen. Je laat daarbij zien dat haar afwijzing je niet raakt en weer verder gaat met je leven. Dat is de houding van een zelfverzekerde man die in overvloed denkt en meerdere vrouwen achter de hand heeft. Ze is gewend dat wanneer ze een man afwijst, die mannen haar afwijzing als een uitdaging zien en nog meer achter haar aan hollen, in de hoop dat ze van gedachten veranderd. Dit werkt niet, je duwt de vrouw dan nog verder van je af, maar door haar los te laten, geef je haar de gelegenheid om weer bij je terug te komen.

“Het was mijn eigen collega die mij vanuit het niets een berichtje stuurde met de vraag hoe het ging. Ik had toen al geleerd dat als een vrouw zonder reden en uit eigen initiatief contact opneemt, er sprake is van interesse. We appten wat heen en weer en precies na een week stuurde ze weer een bericht waarin ze mij vroeg ik ook zin had om naar de kroeg te komen om wat te gaan drinken. Zij was daar met wat andere collega’s. Ik bedankte vriendelijk, maar ik wist dat ze interesse had. Ik stuurde terug dat het mij niet ging lukken, maar dat ik het weekend volgend, wel alleen iets met haar wilde gaan drinken. Uiteraard ging ze akkoord en we spraken met z’n tweeën bij een café voor een paar biertjes.

Ik ging naast haar zitten, niet tegenover haar, en liet haar zoveel mogelijk aan het woord, ik stelde vragen, probeerde haar aan het lachen te maken en peilde haar interesse door na afloop te vragen of ze trek had om nog een ijsje te halen. Ze stemde toe en we gingen naar de

ijssalon. Ik bracht haar naar het busstation en peilde wederom haar interesse. Bij het afscheid nemen had ze een open houding, ging dicht bij mij staan, keek mij recht in de ogen en keek mij afwachtend, met een vragende blik aan, ze verwachtte iets. Ik wist wat mij te doen stond en ging voor de zoen. Ze zoende terug en we namen afscheid.

Zo, de eerste horde was genomen dacht ik nog en nu maar verder afwachten. Ondertussen had ik geleerd dat het initiatief zoveel mogelijk bij de vrouw moet neerleggen. Ik liet haar werken om mijn aandacht en tijd te krijgen. Door de zoen had ik de perfecte basis gecreëerd om haar aan het werk te zetten en de jacht op mij te openen. Het duurde dan ook niet lang, voordat ik weer een berichtje van haar kreeg. Ik kon er de klok op zetten. We stuurden wat berichtjes heen en weer en ik vroeg haar weer uit. Ze stelde voor om een film bij haar thuis te kijken, ik wist natuurlijk wat dat betekende. De weken daarop hield ik mij strak aan de regel om het initiatief tot contact voor 80% bij haar neer te leggen, het werkte want ze bleef maar achter mij aanlopen en wilde steeds vaker en sneller afspreken.

Ik leerde haar steeds beter kennen en kwam erachter dat ze geen goede relatie met haar vader had (een rode vlag) en een vorm van bindingsangst. Ik wist toen dat ik in een stormachtige achtbaan was beland met een mix van hevige aantrekkingskracht, twijfels, afwijzing en weer aantrekkingskracht tussen mij en haar. Ik kon er de klok op zetten hoe dit ging aflopen. Op een dag kreeg ik dan ook een afwijzing, het gevoel ontbrak en ze wilde ermee stoppen. Ik antwoordde haar: "Dat is goed. Fijn dat je het eerlijk aangeeft. Mocht je later van gedachten veranderen, dan hoor ik het wel." Ik nam verder geen contact meer op, vergat haar en ging weer verder met mijn leven.

Het was in de kerstperiode dat ik druk met mijn persoonlijke projecten bezig was. Ik werd benaderd door een vriend om in het weekend de kroeg in te gaan en een biertje te pakken, waarmee ik instemde. Bij toeval kwam ik mijn vrouwelijke collega daartegen. Ze zag mij en ik zag haar. Ik gaf haar een knikje, bestelde een biertje en ging weer bij mijn maat staan. Ik merkte dat ze de hele tijd mijn kant opkeek en langzaam mijn richting opkwam en in de buurt ging staan. Ik sprak haar aan, hield het gesprek kort en zei dat ik weer moest gaan, omdat mijn maat

naar een andere kroeg wilde gaan. Ik pakte mijn jas, nam afscheid van mijn collega en ging weer weg. Laat in de vroege ochtend kwam ik weer thuis en ik zag dat ik een berichtje van mijn collega had gekregen.

Ze vond het jammer dat ik weg moest en dat ze niet kon slapen. Haar berichtje vertelde mij genoeg en ik wist dat ik beethad. Ze had mij een half jaar geleden nog afgewezen, maar blijkbaar had de afstand en radiostilte ervoor gezorgd dat ze weer over mij begon te denken en was haar interesse weer toegenomen. Ik besloot om niet gelijk te reageren op haar berichtje maar pas de volgende dag. Uiteraard reageerde ze snel en kwam het contact tussen ons weer op gang. Ik besloot om haar weer uit te vragen, maar zij was mij voor en vroeg mij of ik weer op stap ging. Ik gaf wederom aan dat ik niet de kroeg in ging, maar dat we het weekend daarop wel konden afspreken. Ze reageerde daarop dat ze het jammer vond, maar ging niet in op mijn voorstel.

Ik nam verder geen contact meer op, ik had immers al en date voorgesteld, de bal lag bij haar. Na een week radiostilte kreeg ik op een zaterdagavond weer een berichtje van haar met de vraag of ik toch echt niet naar de kroeg kon komen. Ik zei wederom dat ik niet ging en wenste haar veel plezier. Al vrij vlot daarna kreeg ik een bericht of ze dan bij mij kon slapen, omdat ze anders de trein al moest pakken en ze nog niet uitgestapt was. Ik zei dat ze langs mocht komen, mits niet te laat, omdat ze anders dan voor een dichte deur stond. Binnen een uur hoorde ik de deurbel rinkelen en stond ze voor de deur. Ik hoef vast niet te vertellen hoe de nacht verder is verlopen. Na deze nacht begonnen we weer met daten.”

Om die reden is het belangrijk om altijd sportief te reageren op afwijzing. Je houdt dan de deur op een kier voor later. Als ze het voelt, neemt ze weer contact op. Doet ze dat niet, dan weet je ook genoeg. Als een vrouw je afwijst en ze hoort daarna niks meer van je, kan ze denken: *waarom reageert hij niet boos en gaat hij niet achter mij aan, zoals al die andere mannen die ik afwijs? Het lijkt of het hem niks doet, zou hij soms een ander hebben? Of is hij populair bij andere vrouwen? Misschien ben ik te snel geweest en moet ik hem nog een kans geven.* Ze komt dan gegarandeerd op een later moment weer bij je terug. Zo niet, dan was ze toch al de ware niet, wat de weg vrij maakt voor het ontmoeten van

andere vrouwen.

Boos of verbitterd op een afwijzing reageren heeft geen zin omdat je een vrouw niet kunt dwingen om wat voor je te voelen, want ze voelt het of voelt het niet. Boos reageren heeft als gevolg dat ze geen respect voor je heeft en dat je nooit meer wat van haar gaat horen. Zwakke mannen reageren verbitterd op afwijzing omdat ze in schaarste denken, maar sterke mannen omarmen de afwijzing omdat ze weten dat het erbij hoort. Ze denken in overvloed en ze beschouwen de afwijzing als haar verlies. Sterker nog, ze halen een kick uit afwijzing, omdat het hen mentaal nog sterker maakt. Ze weten dat er om de 15 minuten een andere bus voorbijkomt en dat vroeg of laat een nieuwe vrouw in hun leven zich aandient die interesse heeft.

Wat is het geheim? Deze mannen hebben geen angst voor afwijzing en trainen zichzelf om een nog dikkere huid te krijgen. Hoe vaker je een vrouw aanspreekt, benadert of om een date vraagt, des te vaker word je afgewezen maar ook des te groter zijn je kansen dat er eentje tussenzit die wel interesse heeft. Het gaat om de mentale vrijheid om vrouwen aan te spreken en uit te vragen ongeacht wat de uitkomst is.

7. Wanneer ze klaar is voor een relatie

Hoe weet je wanneer ze een relatie wil? Ze laat het weten. Ze gaat niet over één nacht ijs om je vriendin te zijn, maar neemt rustig de tijd om je beter te leren kennen. Een relatie krijgen vereist een lange adem, waarin je haar niet moet haasten of dwingen een beslissing te nemen. Doe je dat wel, dan wijst ze je af en is alles voor niks geweest. Zolang ze het niet ter sprake brengt, blijf je haar daten. Dus spreek met haar af, doe iets leuks samen, maak haar aan het lachen en ga voor de zoen of seks en herhaal deze cyclus net zolang totdat ze het niet meer uthoudt en duidelijkheid eist. Dit gebeurt meestal bij de zesde of zevende date over een periode van meerdere maanden. Ze vraagt dan hoe het nu zit tussen jullie. Vraag wat ze daarmee bedoelt. Als ze aangeeft dat ze je leuk vindt en meer wil dan

alleen daten of toe is aan iets serieus, dan weet je dat ze klaar is voor een relatie. Je hoeft dan alleen nog maar ja of nee te zeggen.

In mijn situatie vroeg een ex-vriendin mij al op de tweede date om een relatie, maar heeft dat bij mijn huidige vriendin ongeveer drie maanden geduurd. Hoe dan ook, vraag nooit zelf om een relatie. Je bent dan geen uitdaging meer voor haar, het mysterie is verdwenen en je zet een vrouw voor het blok. Laat het hele idee van een mogelijke relatie aan haar over en geniet van het daten. Ze begint er zelf wel over. Wil ze geen relatie, dan geeft ze dat ook aan.

Als ze niet klaar is voor een relatie, dan heeft ze daar een goede reden voor. Het overkomt elke man wel een keer, je date een leuke vrouw en het lijkt iets te worden. Maar dan word je vanuit het niets afgewezen zonder duidelijke reden. Meestal ligt de oorzaak in een verstoorde anticipatie.

Anticipatie is de periode wat een vrouw nodig heeft om aantrekkingskracht te voelen en gevoelens voor je te ontwikkelen. Deze periodes bevinden zich vaak tussen de verschillende dates en zijn voor een vrouw belangrijk om zich aan je te hechten en een band met je te voelen.

Een vrouw heeft namelijk tijd nodig om over jou na te denken en emotioneel klaar te zijn voor een relatie. Hier komt anticipatie om de hoek kijken, de tijd die je haar gunt en geeft om zich emotioneel aan je te binden en haar hart te openen. Anticipatie wordt dan ook opgebouwd als ze voldoende rust en tijd krijgt tussen het daten door en de gelegenheid krijgt om zelf contact op te nemen wanneer ze daaraan toe is. Is er interesse en wil ze je weer zien? Ze stuurt dan vanzelf een berichtje en het enige wat jij als man hoeft te doen is dat berichtje gebruiken om een nieuwe date in te plannen.

Hoor je een week niks? Geen paniek. Een vrouw die geïnteresseerd is, neemt wekelijks contact op, maar misschien heeft ze wat meer tijd nodig om over jou na te denken. Zing het daarom een paar dagen uit, grote kans dat je alsnog een berichtje van haar krijgt. Beschouw dat als een signaal van interesse en vraag haar uit. Hoor je twee weken niks? Stuur dan zelf een berichtje en vraag haar uit. Als er nog iets van interesse is, dan gaat

ze akkoord en met je op date. Heeft ze het opeens druk of komt ze met een smoes? Dan heeft ze geen interesse. Heeft ze het druk maar komt ze met een alternatief? Dan heeft ze mogelijk wel interesse.

Meer dan eens gaat de man hier de mist in. Hij gunt haar die tijd niet, snapt niet hoe anticipatie werkt en vertelt haar wat hij voor haar voelt. Wanneer ze echter niet klaar is voor een relatie, klapt ze dicht en verliest ze interesse. Iets wat tussen jullie leek op te bloeien gaat dan in één klap in rook op. Vaak zegt ze dan dat ze je wel leuk vindt, maar niet verliefd is om jou niet te kwetsen. Ze hoopt dan dat je de hint snapt en de afwijzing accepteert.

Het hele proces van daten moet je zien als een soort opwarming waarin je de vrouw kleur laat bekennen. Je warmt haar emotioneel op om interesse en gevoelens voor je te ontwikkelen en haar aantrekkingskracht te verhogen tot op het punt dat ze een relatie met je wil. Het is een fascinerend en vooral spannend proces, want een vrouw die jou ziet zitten, laat dat altijd merken.

Je weet dat je op de goede weg bent als een vrouw je vaker wil zien en steeds sneller wil afspreken. Waar jullie eerst elkaar één keer in de week of om het weekend zagen, wil ze daar niet meer op wachten en wil ze je ook doordeweeks vaker zien. In de scharrelfase verandert er ook iets in de manier waarop jullie daten. Zo kan het zijn dat ze je steeds vaker bij haar thuis uitnodigt om te blijven slapen en jou haar persoonlijke spullen laat gebruiken of opzettelijk haar spullen bij jou thuis laat liggen, zoals een jas of tandenborstel. Ze vertrouwt je.

Een ander signaal is dat ze je introduceert in haar vriendenkring om te kijken of je daar tussen past. In deze fase verandert ook de manier waarop jullie met elkaar communiceren. De gesprekken worden dieper en krijgen meer betekenis. Als je met haar samen bent spat de energie eraf en andere mensen vragen zich af of jullie een stel zijn. Het daten wordt minder vrijblijvend en ze vraag je om geen andere vrouwen meer te daten.

Dan breekt het moment aan dat ze zich dusdanig veilig bij je voelt, aangetrokken tot je is en verliefd op je is, dan ze emotioneel klaar is voor

een relatie. Ze gooit dan subtiel een balletje op die jij alleen nog maar hoeft in te koppen.

“Op de tweede date werd ik door mijn collega uitgenodigd om nog een drankje bij haar thuis te gaan doen en zo belandde ik bij haar thuis op de bank. Ze keek mij recht in de ogen aan en bekende dat ze mij erg leuk vond en dat ze wel iets serieus wilde. Waarop ik zei dat ik dat wel goed vond. Die relatie heeft zes jaar geduurd.”

Hoe weet je wanneer ze er klaar voor is? Ze begint dan met dingen te zeggen als: *“Hoe zit het nu tussen ons?”*, *“Hoe zie jij ons?”* en *“Ik zou wel iets serieus willen, en jij?”* Ze voelt dat ze klaar is voor een relatie en wil jouw bevestiging. Ga je akkoord? Dan mag ik jou feliciteren! Je hebt nu een vriendin.

8. Het geheim van een succesvolle relatie

Het echte werk begint pas zodra je een relatie hebt. Je kunt niet denken van: *mooi, ik heb nu eindelijk een vriendin, ik kan nu rustig achteroverleunen en hoef geen moeite meer te doen voor haar*. Dat is het begin van het einde. Zelfs de beste relaties hebben altijd de nodige zorg en aandacht nodig. Er bestaan zoveel artikelen over dit onderwerp, dat het mij veel tijd heeft gekost om de wijsheid van de onzin te onderscheiden, zodat ik jou het beste van het beste over dit onderwerp kan geven. Waardevolle lessen, die al duizenden jaren werken. Ik ben dan ook tot de conclusie gekomen dat er wel degelijk een geheim en meerdere ingrediënten bestaan voor een gelukkige en succesvolle relatie. Wil je een gelukkige lange termijn relatie? Lees dan verder.

Het geheim van een langdurige relatie

Een relatie hoeft geen lijdensweg of drama te zijn, maar kan juist verdomd makkelijk zijn, mits je de juiste vrouw kiest en de dingen doet

die de liefde tussen jou en haar blijven aanwakkeren, ongeacht hoelang jullie al bij elkaar zijn. Hoe doe je dat?

1. Kies de juiste partner

Hoe weet je dat ze de juiste is? Simpel, kijk naar je vriendin en geef eerlijk antwoord op de volgende vragen:

- Kan ik mezelf zijn bij haar?
- Maakt ze mij blij?
- Is ze prettig in de omgang?
- Haalt ze het beste in mij naar boven?
- Zie ik mezelf een toekomst opbouwen met haar?
- Heb ik haar voorgesteld aan mijn ouders en vrienden?
- Staat ze achter mijn doelen en steunt ze mij daarin?
- Hebben we gezamenlijke interesses?
- Hebben we gezamenlijke doelen?

Kun je in alle eerlijkheid minstens de helft van deze vragen met een 'ja' beantwoorden? Dan heb je de juiste vrouw gevonden. Een ander belangrijk signaal is als de relatie vanaf het begin al moeiteloos verloopt. De relatie voelt natuurlijk aan en je kan het goed met haar vinden. Ze kan ook goed overweg met je familie en vrienden.

Een goed teken is als er niks in haar karakter is wat je wilt veranderen en je je niet ergert aan haar gedrag. Mensen veranderen zelden, dus als je al in het begin van de relatie primair onacceptabel gedrag constateert waar je niet mee kunt leven, dan zijn jullie niet compatibel en is het verstandig de relatie te verbreken. Een ander goed signaal is dat je jezelf al in gedachten een toekomst met haar ziet opbouwen of een gezin ziet stichten. Is dat niet het geval, zijn er twijfels of moet je er niet aan denken, dan is ze niet de juiste partner voor je.

Twijfel je over je relatie? Misschien passen jullie toch niet bij elkaar of zit je in een ongezonde relatie. Let dan op de volgende signalen:

- Hebben jullie niks gemeen?
- Kun je niet jezelf zijn bij haar?
- Bedriegt ze je?
- Verstop jij je relatie voor de buitenwereld?
- Ben je diep ongelukkig met haar?
- Put de relatie jou uit?
- Maakt ze je belachelijk bij anderen of gebruikt ze fysiek geweld?
- Heb je het gevoel dat ze alleen maar profiteert en je financieel leeg trekt?

Heb je twee of meerdere vragen met een 'ja' beantwoord? Alleen gelukkig zijn is beter dan ongelukkig met z'n tweeën. Dus in dat geval kun je de relatie beter verbreken.

2. Het concept van de relatie mastermind

De meest succesvolle relaties ontstaan wanneer man en vrouw met elkaar samenwerken als een hecht team en elkaar helpen in het bereiken van doelen en persoonlijke groei. De bedenker van het concept is Napoleon Hill en het werkt als volgt: wanneer twee geesten bij elkaar komen en positieve energie, harmonie en doelen met elkaar uitwisselen, treedt automatisch een derde geest in werking, de mastermind. De mastermind is een oneindige bron van inspiratie, kennis en ideeën waar het stel uit kan putten en ondersteunt wederzijdse zelfverbetering en persoonlijke groei in de relatie. Je kunt het vergelijken met een echtpaar dat samen een boek schrijft, een succesvol bedrijf runt of samen hard traint en het nationaal kampioenschap dansen wint. Wat het ook is wat die stellen doen, al deze relaties bezitten de derde geest van de mastermind die hen verbindt, bijeenhoudt en verbetert in liefde en

harmonie.

3. Je zit in een relatie om te geven

Focus je op haar. Laat je ego los en leer compromissen sluiten. Je zit in een relatie om te geven. Je kunt niet een relatie hebben en je blijven gedragen als een vrijgezel, dus alleen maar aan jezelf denken, je eigen gang gaan en alleen maar nemen. Begin met geven en denk aan jullie gezamenlijk belang. Geef haar een reden om voor jou te blijven kiezen.

Je focus moet zijn wat je haar kunt geven, wat je voor haar kunt doen en hoe je haar leven nog beter kunt maken. Bedenk niet wat ze voor jóu kan doen, maar vooral wat jij voor haar kunt doen. Hoe kun jij van waarde voor haar en de relatie zijn. Dit doe je door haar te helpen, er voor haar te zijn, naar haar te luisteren, haar welgemeende aandacht te geven of iets voor haar te doen wat haar gelukkig maakt. Het begin van een relatie moet je beschouwen als een groot brandend vuur vol passie en romantiek wat langzaam uitdooft als je stopt met geven en niet langer meer je best voor haar doet. Gooi daarom takjes op het vuur, en af en toe een brok hout, en ze blijft van je houden en de relatie wordt sterker en dieper.

Hoe houd je een langdurige relatie goed?

Hoe bouw je een gezonde, sterke, gelukkige en liefdevolle relatie op? Als je de geheimen toepast die ik je heb gegeven, creëer je een stevige basis. Een relatie is zoveel meer dan twee mensen die hun leven met elkaar willen delen. Het is de kans op persoonlijke en gezamenlijke groei. Vanaf de start moet je daarom de relatie regelmatig voeden met spanning, romantiek, passie en uitdaging.

- **Een positieve ervaring**-Een vrouw maakt regelmatig onbewust de balans op. Wanneer deze balans negatief is,

verdwijnt langzaam haar gevoel tot op het punt dat ze zich niet meer aangetrokken voelt noch verliefd is en de relatie verbreekt. Het geheim is dus een positieve eindbalans in elke fase van jullie relatie. Dit doe je door de relatie consequent te voeden met positiviteit, zodat ze zich aangetrokken tot je blijft voelen en de relatie de kans krijgt zich verder te ontwikkelen.

Zolang zij de relatie als meer positief dan negatief ervaart, blijft ze bij je en krijgt jullie liefdesverhouding de kans om zich verder te ontwikkelen. Een kleine ruzie, dipje of communicatieprobleem is dan geen enkele reden tot paniek. Laat alleen dit niet de overhand krijgen en zorg ervoor dat de relatie voor minstens 80% een positieve ervaring is en je hoeft je nergens zorgen om te maken.

- **Probeer nieuwe dingen uit**-Wanneer de verliefdheid overgaat in houden van is het extra belangrijk de vonk in de relatie te houden. De snelste manier om dat voor elkaar te krijgen is het doorbreken van routine. Veel stellen die al jaren bij elkaar zijn, klagen vaak dat de relatie in een sleur is beland, maar deze stellen leiden een voorspelbaar leven en proberen samen nooit iets nieuws uit.

Zorg voor de nodige spontaniteit in haar leven en ga niet elke avond met haar voor de tv hangen, maar verras haar regelmatig met een avondje uit, een cadeautje, een romantisch weekend weg, een lief berichtje, een picknick of neem haar mee de natuur in. Ga samen op kookles of rondreizen, er zijn zoveel activiteiten die je samen kunt doen. De relatie fris en spannend houden is een doorlopend proces dat nooit stopt.

- **Laat haar zich geliefd voelen**-Je komt er niet mee weg door haar af en toe te vertellen dat je van haar houdt. Ze wil je liefde blijven voelen en dat je laat zien dat je aan haar denkt, van haar houdt en om haar geeft. Laat dit regelmatig zien en maak hier een gewoonte van. Hoe doe je dat? De snelste manier is om haar te blijven veroveren, ook in de relatie. Doe je dat niet, dan voelt een vrouw zich niet meer geliefd, voelt zich minder tot je aangetrokken, wordt ze steeds vaker boos op je en verliest ze uiteindelijk interesse.

Doe je best voor haar, want haar hart veroveren stopt nooit. Dat ze jou haar hart heeft gegeven, wil niet zeggen dat je nu kunt stoppen met de dingen die je daarvoor wel deed om haar liefde te winnen en haar ervan overtuigd heeft om jou als haar liefdespartner te kiezen. Ze wil overtuigd blijven of ze de juiste keuze heeft gemaakt. Het maakt niet uit of je nog maar net een relatie met haar hebt of al twintig jaar samen bent. Je moet moeite voor haar blijven doen om haar zich aangetrokken te laten voelen en haar interesse verder te verhogen, zodat jullie band nog sterker wordt.

Neem haar niet voor lief, maar waardeer haar en toon dankbaarheid voor wat ze allemaal voor je doet. Verras haar af en toe met een bloemetje, kaartje of een lief berichtje. Het zijn vooral de kleine dingen die ervoor zorgen dat ze bij je blijft. Luister naar haar, maak tijd voor haar, voorzie in haar behoeften en je kunt rekenen op al haar liefde, affectie, steun, trouw, toewijding en respect.

- **Neem haar niet voor lief**-Reageer op haar behoefte en negeer haar niet, stuur haar niet weg, maar geef haar aandacht als ze daarom vraagt. Laat haar merken dat ze belangrijk is voor je en dat je haar graag ziet. Het is belangrijk haar ook uit jezelf aandacht te geven. De meeste vrouwen houden van aandacht en ook je vriendin wil dat. Je aandacht kalmeert haar, laat haar zich geliefd voelen en communiceert dat je om haar geeft. Ze wil regelmatig bevestigd worden dat je haar waardeert en haar wilt. Als je haar te weinig aandacht geeft, claimt ze het. Ze doet dan opeens raar of vervelend om je aandacht te trekken. Negeer haar dan niet, maar geef haar die aandacht en je ziet dat de storm weer gaat liggen.
- **Begrijp haar liefdestaal**-Waar wordt ze blij van? Een bekende methode om haar geliefd te laten voelen is haar liefdestaal te kennen en te spreken. Volgens de bekende Amerikaanse schrijver Gary Chapman heeft elk mens een eigen manier om liefde te geven en te ontvangen en bestaan er vijf liefdestalen:

- Quality time
- Aanrakingen
- Iets voor haar doen
- Bevestiging geven
- Cadeaus geven

De kunst is om te ontdekken wat haar primaire vorm van liefde is en haar dat te geven. Als je vriendin van knuffelen houdt en aangeeft het fijn te vinden als je haar wat vaker knuffelt, dan spreekt ze de taal van de aanraking en heeft het weinig zin om haar veel cadeaus te geven en sporadisch een knuffel. Jullie spreken dan niet dezelfde taal.

- **Vertrouwen is vanzelfsprekend**-Vertrouwen is wat elke gezonde en gelukkige relatie in stand houdt. Heb vertrouwen in jezelf en in diegene met wie je in een relatie bent. Geef haar geen aanleiding om achterdochtig te worden en wees eerlijk in wat je zegt en doet. Geen onbetrouwbaar gedrag, zoals:
 - Flirten met andere vrouwen
 - Emotioneel vreemdgaan, zoals seksueel appen met andere vrouwen
 - Gebruik van datingsites en apps, terwijl je een relatie hebt
 - Dansen met andere vrouwen
 - Vreemdgaan

Accepteer dit ook niet van haar. Geen vertrouwen is geen relatie. Steun en luister naar elkaar, doe wat je zegt, respecteer elkaar, denk als een team, verzorg elkaar en heb vertrouwen in elkaar. Het mag niet uitmaken waar ze is of met wie en controleer of monitor de ander niet.

Seksuele aantrekkingskracht houdt de relatie in stand

Een laatste noot over wederzijdse aantrekkingskracht: seksuele polariteit is wat man en vrouw bij elkaar brengt, maar ook wat hen bij elkaar houdt. Het verhoogt de intimiteit en aantrekkingskracht en verstevigt de relatie langdurig. Het is zelfs zo belangrijk dat bij een zwakke polariteit er geen sprake kan zijn van een gezonde en liefdevolle relatie. Een sterke polariteit zorgt voor:

- Een sterke onderlinge aantrekkingskracht
- Een stabiele relatie
- Het vinden van ware liefde
- Geeft betekenis aan de relatie

De magnetiserende werking van seksuele polariteit ontstaat wanneer jij haar benadert vanuit een sterk mannelijk frame, zodat zij daar onbewust op reageert vanuit een vrouwelijk frame. Je penetreert haar mentaal met richting, doel en een geaarde aanwezigheid, zodat zij je energie voelt en daar onderdeel van wil uitmaken. Ze opent dan haar hart, wordt emotioneel beschikbaar, geeft liefde en hecht zich aan je. Het mannelijke en vrouwelijke is daarmee in balans en creëert aantrekkingskracht. Wanneer jij je niet als een man gedraagt, kan een vrouw zich niet als een vrouw gedragen en is de seksuele polariteit niet langer meer in balans, waardoor de aantrekkingskracht tussen jou en haar verzwakt tot op het punt dat ze geen interesse meer heeft en de relatie verbreekt.

Wanneer ze zich niet meer aangetrokken voelt tot jou, vindt er emotionele afsluiting plaats, waardoor ze het niet langer meer voelt om bij je te willen zijn. Je wilt dat ze emotioneel in de relatie blijft investeren, wat alleen gebeurt door haar in elke fase van de relatie tot je aangetrokken te laten voelen en haar interesse verder te verhogen. Blijf

daarom doorlopend in je mannelijk frame en houd de polariteit in balans.

Dit doe je als ze de relatie wil verbreken

Een relatiebreuk zie je meestal aankomen, maar soms ook niet. Zodra een man zich niet langer meer gedraagt als de man in de relatie, verliest de vrouw respect, aantrekkingskracht en haar gevoelens voor hem. Ze is dan niet langer meer verliefd en begint zichzelf af te vragen wat ze nog bij je doet. Het is de welbekende *point of no return* en de meeste vrouwen maken dan ook een einde aan de relatie.

Het is dus belangrijk snel in te grijpen als je relatie neerwaarts gaat. Wil je dat ze bij je blijft? Keer het tij en laat haar zien en voelen dat de relatie tussen jou en haar elke dag weer beter wordt. Dat is de beste manier om haar van gedachten te veranderen en weer verliefd op je te maken.

Ze kan ook zonder duidelijke reden de relatie verbreken, zelfs als je alles goed doet. Hoe zit dat? Ze heeft je gekozen bij gebrek aan beter. Ze vindt je leuk, misschien aantrekkelijk, maar ze is niet verliefd en nooit geweest ook. Toch kan dit voor haar reden genoeg zijn om een relatie met jou te beginnen. Dit zie je vaak bij vrouwen die om wat voor reden dan ook moeilijk aan een man komen of single vrouwen van rond de dertig of ouder die haast hebben met settelen. Ze kunnen niet de mannen krijgen die ze echt willen, omdat die mannen al bezet zijn of betere opties hebben en dus kiezen ze jou als tweede optie.

Een vrouw die jou als optie ziet, investeert niet te veel in de relatie en staat altijd op de uitkijk voor iets beters. Ze heeft minder respect voor je en behandelt je niet goed. Dat komt omdat ze je achter de hand houdt en open staat voor iets beters. Zodra een man voorbijkomt die wel haar type is en haar kan bieden wat ze altijd al zocht, ben je haar kwijt en verbreekt ze de relatie. Je verdient een vrouw die jou als prioriteit ziet, een dame die van je houdt en verliefd op je is. Niet een vrouw die jou als back-up

heeft of als springplank gebruikt voor iets beters.

Relaties komen en gaan

Ga alleen voor een vrouw die ook voor jou gaat. Als zij jou niet (meer) wil, laat haar dan gaan. Een man die zichzelf waardeert en respecteert, wil alleen een vrouw die ook voor hem kiest. Je kunt haar niet dwingen om voor jou te kiezen. Een relatie is helaas geen levenslange garantie, maar kan nog alle kanten op. Of jullie groeien samen of uit elkaar. Als ze niet meer verder wil, probeer haar dan niet van gedachten te veranderen, maar respecteer haar keuze en laat haar los. Je kunt haar niet dwingen om van je te houden of bij je te blijven. Iemand loslaten van wie je houdt is moeilijk, maar noodzakelijk om weer gelukkig te worden. Wanneer je bereid bent iemand los te laten die jou ook loslaat, creëer je de juiste omstandigheden om haar weer in je leven terug te krijgen. Je kunt haar niet dwingen om haar leven met je door te brengen. Ze voelt het, of ze voelt het niet. Zo simpel is het. Maar als ze nog iets voor je voelt, hoor je zeker wat van haar en bestaat de kans dat ze weer bij je terugkomt. Hoor je niets meer van haar, dan is het ook duidelijk.

Nawoord

Goed zijn met vrouwen en hen begrijpen is een vak apart. Met dit boek heb ik jou een goede start gegeven, zodat jij de vrouw krijgt die je verdient en weet wat je moet doen als je een relatie met haar hebt. Een vriendin vinden en een relatie krijgen, heeft tijd nodig, dus geef het ook de tijd. Als je trouw bent in wat je wilt, dan komt het op je pad. Daarom is het zo belangrijk om jezelf op de eerste plaats te zetten en voor jezelf een geweldig leven te creëren. Want wie zichzelf op orde heeft, zowel fysiek,

financieel, mentaal, emotioneel als spiritueel, schept daarmee de juiste voorwaarden en omstandigheden om nog betere dingen in het leven te krijgen, zoals een aantrekkelijke vrouw die goed bij je past. Ze wil een man die haar intrigeert, een doelgerichte, functionele, zelfverzekerde man die haar begrijpt en weet hoe aantrekkingskracht werkt. Ze voelt dan je masculiene energie, voelt zich aangetrokken en wil een deel van je leven uitmaken.

Ze wil je niet kwijtraken aan een andere vrouw en gaat moeite voor je doen. Ze neemt contact op, maakt zich beschikbaar en wil bij je zijn. Ze doet al het werk, en het enige wat jij als man dan hoeft te doen is haar interesse verder te verhogen tot op het punt dat ze haar hart geeft en een relatie wil. Het is de beste positie waarin je kunt zitten. Heb je een relatie, stop dan niet met waar je mee bezig was, maar blijf haar interesse vasthouden, geef haar een positieve ervaring, blijf in je masculiene energie, doorsta haar testen, laat haar zich aangetrokken voelen tot je en maak jou en haar leven nog beter. Werk samen als een team en richt je op de toekomst. In respect, liefde en vertrouwen, zonder verwachtingen.

Einde

Copyright © 2018