

MASTER  FLIRT

A romantic couple is shown in profile, kissing passionately. The man is on the left, wearing a dark blue sweater, and the woman is on the right, wearing a red lace-trimmed top. They are outdoors, with a city skyline visible in the background under a warm, golden sunset sky. The woman's hand is gently cupping the man's face. The overall mood is intimate and romantic.

**VROUWEN VERSIEREN
BASIS-TOOLKIT**

JOUW DOELSTELLING

Het hebben van een doelstelling is ongelooflijk belangrijk. Een doel geeft je richting, je wordt bewust van wat je te doen staat en je kunt gaan bijhouden in welke mate jij je doel aan bereiken bent. Wij gaan nu samen stappen zetten, zodat jij een knetter strak doel hebt om aan te kunnen gaan werken.

Dit waren ter inspiratie de doelstellingen van de MasterFlirt Infield Coaches:

Tom

// *De overtuiging en de rust te hebben, dat ongeacht waar ik ben ik met leuke en aantrekkelijke vrouwen in contact kan komen en ik daar ook intieme relaties mee op zou kunnen bouwen.* //

Leendert

// *Mij een completer man te voelen door zowel met mannen als vrouwen op mijn gemak te zijn, makkelijk contact met beiden kunnen maken en een sexueel aantrekkelijke man te zijn voor vrouwen.* //

Esteban

// *Vanuit rust mij in iedere sociale situatie kunnen bevinden. Daarnaast ook effectiever en relaxter intiem worden met meisjes.* //

Phillip

// *Het gevoel te hebben dat ik in alle situaties met vrouwen een soort flirteigenschap over me heb ontwikkeld dat vrouwen me als een sexueel aantrekkelijk persoon zien.* //

OPDRACHT I

Doe even je ogen dicht, leg je voeten op tafel en laat je fantasie de vrije loop. Wat is nu eigenlijk jouw doelstelling? Wat wil jij bereiken, wat is voor jou succes met vrouwen?

Maak het voor jezelf lekker makkelijk. Schrijf gewoon op wat er als eerste bij je naar boven komt. Je kunt het altijd daarna mooier en strakker opschrijven.

Oke, lees even terug wat je allemaal opgeschreven hebt.

Je hebt nu veel lopen schrijven en strepen. Herschrijf hier jouw doelstelling en te nemen stappen, zodat je het netjes en strak op een rijtje hebt.



GEFELICITEERD! Je hebt een doel!

De eerste stap in het bereiken van Succes met Vrouwen is gezet!

VAN DOEL NAAR RESULTAAT

Nu je een doel hebt en je voor jezelf weet **WAT** je wilt bereiken zijn we bij stap twee aangekomen. Je gaat nu bedenken **HOE** jij dat doel gaat bereiken. Wat moet jij leren, hoe moet jij je gaan ontwikkelen, wat moet jij jezelf eigen gaan maken om dat doel te gaan bereiken.

Dit geeft jou de structuur om exact te weten wat je moet gaan doen en hoe je dat gaat opknippen, om uiteindelijk op jouw doel uit te komen.

Eerst even wat inspiratie vanuit het MasterFlirt team:

Tom's doel was:

// De overtuiging en de rust te hebben, dat ongeacht waar ik ben ik met leuke en aantrekkelijke vrouwen in contact kan komen en ik daar ook intieme relaties mee op zou kunnen bouwen. //

Om dit te bereiken moest Tom de volgende dingen leren:

- Ontspannen mensen aanspreken
- Hoe je leuke gesprekken met vrouwen hebt
- Overzicht krijgen in het versier proces
- Seksuele spanning opbouwen met vrouwen
- Friendszone vermijden
- Zichzelf meer als een seksuele man zien
- Beter worden in het grijpen van kansen zodra die kansen zich voordoen.

Leendert's doel was:

// Mij een completer man te voelen door zowel met mannen als vrouwen op mijn gemak te zijn, makkelijk contact met beiden kunnen maken en een sexueel aantrekkelijke man te zijn voor vrouwen. //

Om dit te bereiken moest Leendert de volgende ontwikkeling doormaken:

- Accepteren dat ik zowel 'mannelijke' als 'vrouwelijke' eigenschappen heb
- Niet bang te zijn om vrouwen te tonen dat ik hen aantrekkelijk vind
- Meer fysiek contact te maken met vrouwen
- Inzien dat het een proces is van veel doen
- Leren dat het net zo belangrijk is om vriendschappelijk met mannen om te gaan als sex te hebben met vrouwen.

Phillip doelstelling was:

//

Het gevoel te hebben dat ik in alle situaties met vrouwen een soort flirteigenschap over me heb ontwikkeld dat vrouwen me als een sexueel aantrekkelijk persoon zien.

//

Om dit te bereiken moest Leendert de volgende ontwikkeling doormaken:

- Meer rust ontwikkelen
- Externe focus krijgen
- Humor als middel leren inzetten. Maar dan wel op de juiste momenten.
- Fysiek maken van de interactie.
- Seks bespreekbaar maken
- Risico's durven nemen

Estebans doelstelling was:

//

*Vanuit rust mij in iedere sociale situatie kunnen bevinden.
Daarnaast ook effectiever en relaxter intiem worden met meisjes.*

//

Hiervoor moest hij leren:

- Hoe hij seksuele spanning opbouwt
- Extra eigenwaarde krijgen
- Zichzelf op de voorgrond durven begeven
- Leren omgaan met sociale druk

OPDRACHT 2

Maak hieronder een lijst van wat jij moet leren om uiteindelijk jouw doelstelling te bereiken.

Omcirkel van deze lijst nu de 5 belangrijkste leerpunten voor jezelf.
Hier ga jij je op focussen.

OPDRACHT 3

Schrijf je doelstelling en leerpunten nog een keer op. Lekker overzichtelijk en duidelijk!

Mijn persoonlijke Masterflirt doelstelling :

Dit ga ik bereiken door:

1	
2	
3	
4	
5	