



# Fra casual til kæreste

- de tre nøgler til at flytte fra fysisk tiltrækning til følelsesmæssig tiltrækning

Nian Rose  
Attraction.dk

# Indhold

Hvem er jeg? .....	3
Testimonials.....	4
Introduktion.....	5
De tre nøgler.....	7
Lær at være “the cool girl” .....	8
Væk hans helteinstinkt.....	11
Sæt din standard fra starten.....	14
Opsummering.....	17



**Jeg er sexolog, coach, personlig træner - og så er jeg en mand. Den mest effektive kombination til at lære dig at få den helt rigtige kæreste.**

Jeg arbejder med helt almindelige voksne kvinder, som gerne vil have styr på det med kærligheden.

Efter 15 års erfaring med alle de kvinder, jeg har hjulpet, uddannelser, research og selvudvikling, har jeg fået en virkelig solid forståelse af både de indre kræfter, der skaber vedvarende sundhed, motivation, selvtillid, livsglæde osv, og også de ydre mønstre, som udspiller sig bevidst og ubevidst imellem kønnene.

Det er lige netop med den forståelse af psykologi, biologi og kærlighed at jeg har valgt at coache singler i at finde hinanden.

De ting, som forhindrer dig i at have den helt rigtige kæreste, er helt sikkert nogle ting, som mange andre kvinder også oplever og garanteret også ting, jeg allerede har hjulpet flere med.

Det er i hvert fald ikke noget, der bliver bedre bare ved at ønsketænke. Der skal action til. Strategisk action bakket op af indsigt og skills. Det er den kombination af viden og værktøj, jeg brænder for at give dig.

I denne mini-bog vil jeg gerne give noget erfaring videre til dig til at forstå nogle overordnede principper og selv begynde at sætte det i praksis.

# Testimonials

” Tak for vores sidste snak. Du fik virkelig sat tingene i perspektiv, bl.a. hvilke ‘signaler’, jeg skal kigge efter, i forhold til hvad en mand siger og gør. Vores snak om, hvordan man undgår at lukke øjnene for ting, man faktisk godt ved, rykkede mig meget. ”

Iben, 36 år  
Odense

” Vores forløb er den bedste gave, jeg har givet mig selv. Jeg havde svært ved at forstå, hvordan jeg skulle sætte de rigtige standarder over for mine mandlige relationer. Nu føler jeg mig meget mere tydelig i min kommunikation, og det hjælper mig virkelig meget. ”

Tine, 36 år  
Herlev

” Nian, din direkte men kærlige facon har i den grad givet mig et større indblik i mine styrker og svagheder. Det vil jeg bare lige sige tak for. Du har inspireret mig til at dykke endnu dybere i min personlige udvikling som kvinde og som menneske. ”

Louise, 39 år  
Valby

# Introduktion

Den her rapport har til formål at give dig et kickstart på den viden, de mindsets og færdigheder, der skaber de bedste forudsætninger for, at de mænd, du møder, vil se dig mere som kærestemateriale end bare et løst forhold.

Jeg har coachet mange stærke sexede singlekvinder. De har alle haft blandet held med mænd. Men sjovt nok er der et tema, som ofte går igen. Og det er det her med at finde (eller skabe) mænd, som vil noget mere seriøst.

Det er som om, at rigtig mange kvinder godt ved sådan nogenlunde instinktivt, hvad der skal til, for at tiltrække og score en mand på det fysiske eller overfladiske plan.

Det er ikke svært at finde mænd, der gerne vil noget fysisk. Men mænd, der er klar til noget følelsesmæssigt.. Den er straks værre.

Der er et andet tema, som er lige så normalt. Og det er manglen på indsigt i mænd. Specifikt indsigt i og forståelse for, hvorfor mænd ser nogle kvinder som dem, de bare kan lege med, når de har lyst, og andre kvinder som dem, de bliver kærestere med.

Et tredje tema, som også er relevant, er det faktum, at kvinder ofte fralægger sig ansvaret for at skabe den ønskede dybere relation. Altså ikke tager medansvar for mænds lyst til commitment. De ser det hele på mandens bord uden at kigge indad, om de selv kan gøre noget anderledes.

Som om, at det er et statisk forhold, hvorvidt han vil noget mere seriøst eller ej.

Det er det ikke. Det er lige så meget op til din adfærd at tænde hans lyst til commitment, som det er at tænde hans lyst til noget seksuelt. Det er bare to forskellige sæt af færdigheder.

## LÆR AT FORSTÅ MÆNDS COMMITMENT TRIGGERS

Vi har altså fat i 3 temaer her, som alle sammen er vigtige for at blive en kvinde, der kan fange og fastholde en mand:

1. At du kan finde ud af at tiltrække mænd.
2. At du forstår hvordan mænds "commitment triggers" fungerer.
3. At du er villig til at tage ansvar og udvikle dig selv (læs: du er villig til at ændre dig og lave om på dine handle-mønstre)

I den her rapport vil jeg antage, at nr. 1 og nr. 3 er i orden.

Altså, at du kan møde mænd og skabe den seksuelle kemi, vi mennesker oplever som tiltrækning.

Og.. at du er klar til at ændre nogle ting i din tankegang, dine synspunkter og din adfærd med de nævnte mænd.

Det, vi så arbejder videre med her, er indsigten i mænd og den adfærd, som får ham til at ville noget mere langvarigt med dig.

Det er både en måde at tænke på og en måde at være på. Det andet udspringer af det første, så prøv at se pointerne som reelle skift i din mentalitet og ikke bare små fiduser.

Slowfix er det nye quickfix.

Du kan ikke snyde eller manipulere en mand til at se dig som kæreste.

Det er vi heller ikke interesseret i.

Vi er interesseret i at lave varige ændringer, som giver holdbar tiltrækning og kærlighed.

### **KOMBINER SEKSUEL OG FØLELSMÆSSIG TILTRÆKNING**

Mænd kan føle tiltrækning på to forskellige måder, hvis vi deler det groft op. Han kan føle fysisk tiltrækning og følelsesmæssig tiltrækning.

Kvinder har lidt det samme, men oplever det ofte mere nuanceret og sammenflettet end mænd.

For mænd har de to ting intet med hinanden at gøre. Det er derfor mænd kan have løse forhold og knalde med kvinder, som de slet ikke bryder sig om.

Derfor må du heller aldrig falde i fælden at tro, at han er vild med dig, fordi han siger han er tiltrukket af dig, dyrker sex med dig eller I har det sjovt sammen.

Hele fidusen er, at du ikke kun skaber fysisk tiltrækning, men også følelsesmæssig tiltrækning. Hvis han skal have lyst til at danne et fast eksklusivt langvarigt forhold med dig, skal han have meget mere end bare lyst til sex og hygge med dig.

Men... han skal OGSÅ have lyst til sex med dig.

Husk det.

Begge dele er vigtige.

Jeg gentager.. Du skal BÅDE skabe seksuel tiltrækning og en dybere connection med ham.

Jeg har flere gange hørt folk beskrive et fast forhold som gode venner med sex. Lidt for-

simplet, måske, men pointen er jo god nok. Han skal se det potentielle venskab med dig lige så meget, som han skal mærke den seksuelle kemi for at være klar til et forhold.

### **OPTIMER DIT KÆRESTEPOTENTIALE**

Mænd putter kvinder i én af 4 kasser:

1. Nej tak, jeg føler ikke noget for dig overhovedet.
2. Vi kan være venner, men jeg er ikke seksuelt tiltrukket af dig.
3. Vi kan da godt knalde ind imellem, men det bliver nok ikke mere end det.
4. Jeg er vild med dig, fordi du både tænder mig og også ville være en god kæreste.

Hvis du skal havne i kasse nr. 4, skal du have noget helt særligt i hans øjne.

Du skal have noget ekstra.

Du skal have det, der gør, at han føler, I klikker. At I svinger. At I har det sjovt og hyggeligt sammen. At han har lyst til at snakke med dig. At han har lyst til at bruge mere tid med dig. Og for at det kan lade sig gøre skal han føle i er på samme niveau.

Det er der, hemmelighederne ligger.

Det der gør, at mænd får den der følelse af, at du kan få et fast plads i hans liv er, at han føler, at I matcher og har samme niveau.

Det er først når han føler, du er på hans niveau, at han får respekt for dig.

Og mænd kan kun være i forhold med en kvinde han føler respekt for.

Og det, der gør, at han føler respekt for dig, føler at du er på hans niveau og at I matcher, handler om de 3 nøgler, jeg vil lære dig nu.

Lad os gå igang...



# De tre nøgler

1. Lær at være the cool girl
2. Væk hans helteinstinkt
3. Sæt din standard fra starten



## Lær at være “the cool girl”

### Pointen i én sætning

Du skal være følelsesmæssigt moden nok til at håndtere dit eget indre halløj og tage ansvar for din egen lykke, så du kan være afslappet og dramafri i hans selskab.



Når mænd møder en bestemt type kvinde, som har følelsesmæssigt styr på sig selv, får han med det samme en følelse af, at det, hun har, er lige præcis det, han leder efter i en kæreste.

Det er hende, jeg kalder "the cool girl" i mangel på bedre udtryk.

Det er hende, han ser som mere end bare en seksuel relation. Hun byder nemlig på så meget mere indhold.

Hun er en kvinde, han har lyst til at være venner med og have det sjovt med og opleve ting med. Det er en kvinde, som også kan være hans bedste ven.

For at være en mands ven kræver det en forståelse af en mands sind. Lær at se verden fra en mands vinkel, tænke som en mand og snakke mænds sprog.

Og hvad der er endnu vigtigere, så skal du have en indre ro omkring mænd og maskulinitet. Du accepterer, at mænd er mænd med alt hvad det indebærer, og du har ikke brug for at gøre mænd og det mandlige forkert på nogen måde.

Mænd har en hemmelig radar, som altid scanner kvinders personlighed og måler, hvor besværlig hun vil være som kæreste.

Alle mænds hemmelige drøm er at møde en kvinde, som ikke er besværlig. Altså en kvinde, der er cool.

Jo mere, en kvinde har lært at håndtere sine egne psykologiske temaer, stemninger, følelsesvingninger osv, uden at spilde det ud over ham, jo mindre vil han opfatte hende som besværlig og i stedet opfatte hende som én, han også kan læne sig op ad i tillid til, at hun ikke vælter, knækker eller gør store ting ud af små ting. En kvinde, der kan holde hjertet varmt, men hovedet koldt.

En afgørende faktor for, at han tør committe sig til dig, er at du er dramafri.

Det kræver en stor portion modenhed at spotte, stoppe og droppe drama all around. Det er dit job at nå den modenhed, hvis en mand skal stole på dig med sine følelser.

Når en mand fortæller sine venner, at hende, han

lige har mødt, er super cool og sød og dejlig, så kan du være ganske sikker på, at den underliggende forståelse er, at hun er dramafri og generelt accepterende og afslappet med ting.

Du skal være en konfliktnedtrapper. Ikke en konfliktoptrapper. Det kræver, at du altid har et lille filter installeret i baghovedet, som fortæller dig om det, du nu siger og gør, kan virke konfliktsøgende på en mand.

Det handler om, at du kan tåle ting:

- At du er afslappet.
- At du har selvironi og humor.
- At du kan se let på ting og måske endda lave noget fis med det.
- At der ikke er noget, der ryster dig eller chokerer dig.
- Hvis noget trigger dig, så kigger du indad, før du reagerer udad.

Hvis der er et emne, der kræver en samtale, så tager du den på rette tid og sted og tager ansvar for din del.

At virke sød og rar og cool handler om en måde at være accepterende på, som giver ham et indtryk af, at her kan han være tryk nok til at være sig selv.

Her er plads og højt til loftet. Her kan han være mand uden at blive dømt for det. Her kan han beholde sin frihed og ikke blive bundet til noget. Her kan han slappe af, fordi han ikke hele tiden bliver hængt op på ting. Her kan han give slip, fordi der ikke konstant bliver stillet krav til ham. Her skal han ikke koncentrere sig om at gå forsigtigt, fordi der er plads til fejl og forskellighed. Her behøver han ikke at måle humøret, før han åbner munden. Her bekymrer han sig ikke om kvindens lykke, fordi han ikke er ansvarlig for den. Her bliver man på egen banehalvdel i samtaler og diskussioner.

Hvis du vil opfattes som en kvinde, der er værd at holde på, og ikke en typisk kvinde, som mænd er tilbageholdne overfor, så skal du lære at se ting fra en mands synspunkt og vurdere, hvilket indtryk du gør, hvis du involverer ham i alle dine tanker og følelser omkring et givent emne. Du skal lære at have en slags censur på dine egen usikkerhed, indre konflikter, følelser osv. Lad være med at involvere ham i ting, som handler om dig selv og som du selv skal fikse indeni.



Et lag dybere handler det om, at du kan styre dine egne følelsesudtryk, så dine følelser ikke styrer dig.

Ikke at du ikke må have følelser. Det må du meget gerne. Du må også meget gerne udtrykke dem. Men så udtrykker du dem på en måde, hvor du ikke gør et nummer ud af det.

Fred frem for konflikt. Pyt frem for drama. Ansvar frem for angreb.

Hvis du er styret af dine følelser på sådan en måde, at du bare reagerer på ting uden at vise selvindsigt og selvkontrol, så mister han noget for dig.

Så vil han ikke føle sig tryk nok ved dig, fordi du er i dine følelsers vold. Så vil han altid holde dig ude i arms længde.

Hvis du har behov for at spille offerrolle, krænkerrolle og redderrolle for at deale med dine indre ting, så vil du aldrig opnå den autenticitet og intimitet, du drømmer om.

Hvis du har evnen til at tackle frustrationer, besværligheder, ubehag, pinligheder osv i stiv arm, så vil han se dig se dig som kærestemateriale. Det er han nemlig ikke vant til. Han er vandt til kvinder, som mistolker, overtolker, overreagerer og lignende.

Hemmeligheden til at være cool i alle situationer er at være selvstændig.

Du kan klare dig selv. Både fysisk og følelsesmæssigt. Du kan underholde dig selv. Du kan tænke selv. Du kan fylde dig selv med glæde og lykke.

Du har den grundlæggende modne tilgang til livet, at glasset er halvt fyldt.

Det er præcis det, hans følelser bliver draget mod og får lyst til at connecte med på længere sigt.

The cool girl har ikke behov for at styre en mand. Hun tror på han kan klare sig selv. Hun kan også klare sig selv. Hun ser forholdet som to voksne mennesker, der deler noget smukt sammen. Hun har heller ikke behov for at styre alle situationers udfald. Hun har ikke behov for at analysere alting ned i små detaljer. Hun har for travlt med at være glad over de gode ting i livet til at bekymre sig om bagateller.

En følelsesmæssigt moden kvinde er en cool kvinde.

For at koge det helt ned skal du være hende, der får ham til at tænke: "Jeg har endelig fundet en kvinde, som ikke er crazy."

Og hvis du bliver lidt provokeret at det ud-sagn, så har du stadig lidt vej endnu.

Hvis du griner ad det og ser det som en ironisk og sjov sandhed, så er du ved at være der.

A romantic photograph of a man and a woman in an outdoor setting during sunset. The man, wearing a black t-shirt and blue jeans, is lifting the woman in his arms. The woman, wearing a white lace-trimmed top and light-colored pants, is smiling and looking towards the man. The background shows a blurred landscape with golden light from the setting sun.

# Væk hans helteinstinkt

## Pointen i én sætning

Du skal stimulere hans maskulinitet med din værdsættelse, sårbarhed og modtagelighed, så han føler sig som en rigtig mand, der kan spille en vigtig rolle i dit liv.

Dybt inde i hjertet på enhver mand er længslen efter at være nogens helt. Det står skrevet i hans DNA.

Helteinstinktet er grunden til alt hvad han gør. Det er hans følelse af at være den vigtige superhelt, som gør ham glad på jobbet, gør ham stolt blandt venner og familie og gør ham committet til dig, hvis du kan fremkalde det.

Mænd har brug for at føle sig nyttige. Det er sådan, vi måler kærlighed.

Kvinder måler kærlighed gennem opmærksomhed, omsorg og begær. Mænd måler kærlighed gennem ros, stolthed og opbakning.

Mænd vil gerne forsørge, beskytte og være til nytte. Det er vores højeste formål. Der er ikke noget, vi har mere lyst til end at være del af et forhold, hvor vi er forsørgeren. Ikke nødvendigvis kun med penge, men med vores viden, vores kræfter, vores opmærksomhed, vores støtte, vores tilstedeværelse, vores mandlighed og vores kærlighed.

Kort sagt: mænd er tiltrukket af det, der får dem til at føle sig vigtige. Få ham til at føle sig vigtig hos dig og du vil have en mand, der vil tjene dig gennem næsten hvad som helst.

Fidusen til at fremkalde denne følelse i ham er at få ham til at investere tid og kræfter i dig. Lad ham gøre noget for dig. Lad ham give dig noget. Lad ham lære dig noget.

Og det skal du lade ham gøre med fuld forståelse for, at hans instinkter leder efter en kvinde, han kan tjene og være noget for.

Når han selv forsøger at forære dig noget, gøre dig en tjeneste, betale noget, bære noget, vise dig noget, hjælpe dig med noget .. Fortsæt selv listen.. så er det vigtigt, at du forstår, at han forsøger at demonstrere, at han kan være en god forsørger.

Det betyder meget her, at du ikke skubber hans forsøg væk, fordi du fejlagtigt tror det er vigtigt at du selv virker uafhængig og stærk i alle situationer.

Du må ikke forveksle selvstændighed med at du skal klare alting selv. Hvad skulle du så bruge ham til?

Du skal være kvinde nok til at lade ham være manden.

Bed om hans hjælp med maskuline ting og værdsæt hans indsats. Han vil føle sig vigtig og nyttig.

Når han har gjort noget for dig, som rollemæssigt krævede en mand, vil han føle sig maskulin og stærk og du vil samtidig føle dig feminin og værdsat, fordi han gider at hjælpe.

Hvis du kan bede om hans hjælp med opgaver som "tydeligvis" kræver en mand, vil du booste hans maskulinitet og han vil få lyst til at få mere af det boost fra dig.

Bed om hans råd i besværlige eller praktiske situationer. Lad ham komme med sit logiske synspunkt. Mænd er naturlige problemløsere, og når han får lov at løse et problem for dig, og du værdsætter ham for det, vil han have det fantastisk med sig selv og føle sig meget mere forbundet med dig.

Det er utrolig kraftfuldt, når du lærer at lade ham tjene dig og være helten i dit liv.

Det er dig, der viser din sårbarhed og femininitet, og ham, der viser sin maskulinitet og styrke. Hvis du kan få de roller til at være naturlige, vil I komplementere hinanden, og han vil binde sig meget mere til dig.

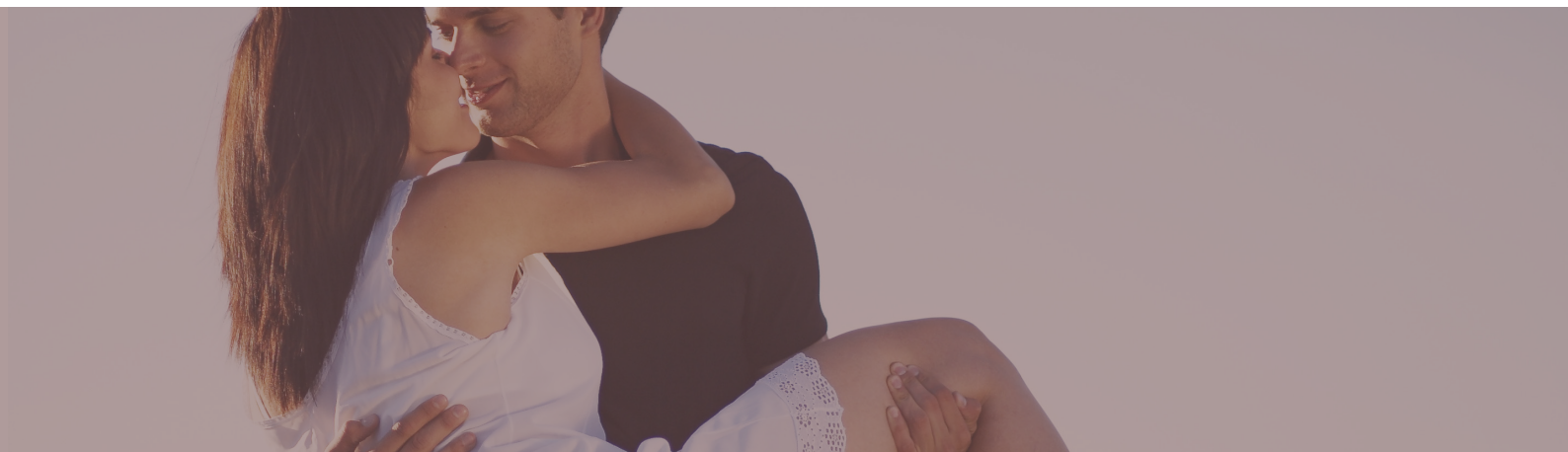
Det kræver også, at du roser ham når han fortjener det. Ikke kunstigt, men oprigtig ros, når han gør ting, der gør dig glad.

Fortæl ham han er vigtig, nyttig, påskønnet, værdsat osv. Fortæl ham, at han er stærk, klog, modig, maskulin osv. Ros ham, når han gør noget rart, siger noget klogt, ser godt ud, fylder dine behov, redder verden osv.

Ikke overdrevet ros. Slet ikke. Lidt ad gangen i tilpassede mængder, så han får mere ros, jo mere, han gør godt. Så vil han helt naturligt få lyst til at være mere og mere for dig og gøre mere og mere for forholdet, fordi din ros vokser i takt med hans indsats.

Dette er den vigtigste nøgle til hans commitment.

Når jeg minder kvinder om kraften i at rose en mand, oplever jeg ofte, at de går i forsvar.



De tror, det handler om at klappe ham på hovedet, når han er en stor dreng, der kan gå ud med skraldeposen.

De bærer på en hemmelig forestilling om, at han ikke helt fortjener al den ros. Forestillingen stammer fra et fokus på alle de ting, de selv gør i forholdet.

Når man selv gør en masse og ikke får så meget ros, glemmer man at rose den anden for de små ting, han gør.

Her skal du vokse ud af dit behov for at holde regnskab.

Drop det mindset, at det er ham, der skal værdsætte dig og give dig ros og opfylde dine behov, før du vil give ham værdsættelse tilbage.

Det er ligesom at stå foran en brændeovn og fortælle den, at lige så snart den kommer med noget varme så skal den nok få noget brænde.

Vær en voksen kvinde, som tør at gå forrest, når det kommer til at skabe og bevare kærligheden.

Det betyder også, at du skal udtrykke dine egne behov, usikkerhed, lyst osv med ejerskab og ansvar.

Når du udtrykker dine behov, er det vigtigt, at du ikke forlanger noget af ham. Stor forskel. Ellers vil han ikke synes, han selv har været med til at beslutte, om han vil gøre det.

Du skal derimod udtrykke dig sådan, at hvis han vælger at gøre sådan eller sådan, så vil han være en kæmpe hjælp og støtte for dig. Den vinkel skal du altid bevare.

Ingen mand vil føle sig presset til at gøre noget. Så giver han modstand. Men hvis han derimod hører, at han kan være til tjeneste og være helt i dit liv, hvis han hjælper, så står han klar til at opfylde hele din liste af ønsker.

Forestil dig at stå foran en gruppe mænd og sige: "Jeg forlanger, at en mand kommer og åbner det her syltetøjsglas." Så skal du se dem alle sammen træde et par skridt tilbage.

Men hvis du i stedet sagde: "Gid der var en mand tilstede, som var stærk nok til at åbne det her syltetøjsglas." Så ville de vælte over hinanden for at vise, hvor mandlige de er.

Prøv at oversætte eksemplet til alle andre ting, du gerne vil have manden til. Forstå psykologien bag det og brug det.

Ikke kun i starten, men for evigt.



Sæt din standard fra starten

### Pointen i én sætning

Du skal på en feminin og legende, men tydelig, måde gøre det meget klart, hvad du accepterer og forventer af ham, så han mærker, at du er en kvinde med høj værdi.

Der er flere ting her.

Før det første skal du forstå, hvad der menes med standard.

Vi kan også kalde det grænser, forventninger, prioriteter og lignende.

Standard er ikke en tjekliste over urealistiske forventninger til den perfekte fyr, som du kan gemme dig bag og bruge til at afvise alle bejlere, der nærmer sig, som prinsessen i klodshans.

Din standard er en moden, selvudviklet og realistisk forventning til, hvordan du bliver behandlet.

For det andet skal du lære at kommunikere din standard og dine grænser på en balance-ret måde. Det er den gyldne balance mellem blød og hård, ligesom hvis du skal være en god ven eller kollega.

Selv om dine forventninger skal være tydelige, skal du stadig udtrykke dem på en blød, rummelig og kærlig måde.

Han skal jo også lige have en chance for at lære dig at kende. Så undgå at klaske din tjekliste i fjæset på ham så snart, han ikke lige rammer perfekt.

For det tredje skal du have selvtillid og selv-værd nok til at handle på din standard.

Det betyder, at du skal være klar til at lukke relationen og gå videre med fred, hvis han ikke er klar til at være, hvad du søger.

Din standard er i bund og grund ikke noget, du gør for ham. Det er for dig selv. Det er din helt ærlige sortering i, hvad du accepterer, og hvad du styrer udenom. Det kræver selvind-sigt og ryggrad.

Det handler ikke om at spille hard to get. Det handler om at VÆRE hard to get. Stor forskel. Det er ikke et skjold. Det er din kerne. Du skal være nem at komme i kontakt med, men svær at holde på. Ikke omvendt.

### **START MED DINE MINDSETS**

Det hele starter i dit mindset. Hvis du søger en mand, som er seriøs, kræver det nogle mindsets, som bakker dig op. Fx "Jeg er kun sammen med mænd, der vil mig helt og

fuldt." Det er at tage dine egne ønsker seriøst. Og "Vi kan kun være sammen så længe, begge vores behov bliver opfyldt." Det er en moden win-win mentalitet.

Og "Jeg indgår kun ind i relationer med mænd, som udtrykker deres intentioner tydeligt og afspejler det samme i handling." Det er dit bullshit-filter, som fortæller dig, hvem der er seriøse.

Fortsæt selv listen..

Du kan have standarder og grænser i forskellige temaer. Fx omkring din tid og planlægning. Eller omkring hvor hurtigt, du er klar til sex. Eller måske, hvordan han taler til dig.

Det vigtige at forstå her er, at det igen ikke bare handler om at sortere mænd fra.

Tværtimod.

Det handler om at give alle mænd en chance for at vise, at de har hvad det kræver. Der vil helt klart være mange mænd, som kun er ude efter sjov og ballade.

Dem får du fejtet til siden, når du er vågen og handler på dine grænser.

Men.. Den vigtigste lektie kommer her.

Lyt godt efter..

Nu har vi styr på, hvad standard er. Nu kommer hemmeligheden..

Det er selve din standard, der får ham til at mande sig op. Bum..

Get it?

Det er først, når du stiller tydelige forventninger til mænd og handler på dem, at de tager dig seriøst og ser din værdi.

De kvinder, som mænd tager seriøst, er dem, der ikke har tid til useriøsitet.

Det samme gælder jo også den anden vej. Hundrede på, at du ser en mand som værende meget mere værd, når han ved, hvad han vil have, kan udtrykke det tydeligt, og er klar til at bakke det op.

Det går begge veje.



### **KOMMUNIKER DIN STANDARD**

Så er der det med, hvordan du kommunikerer din standard.

Det er både noget, du udtrykker, men endnu mere noget du udstråler.

Faktisk ligger det meste mellem linjerne, fordi du bare ikke er typen, som man ikke tager seriøst.

Lad os lige spole lidt tilbage.. Jeres flirt skal selvfølgelig for det meste være fuld af sjov og ballade med lidt sexede undertoner og alt det, der gør, at I tænder hinanden og connecter med hinanden.

Men mellem linjerne (og nogle gange lidt mere direkte) skal han tydeligt mærke, at han enten opfører sig på en bestemt måde, eller også må han forlade butikken.

Hvis du har forstået essensen i at være "cool" fra punkt 1 og hvordan du vækker hans mandlighed fra punkt 2, så skulle det her komme nemt.

Når du kommunikerer dine prioriteter til en mand, er det vigtigt, at du ikke bare smider dem i hovedet på ham som en 'take it or leave it' deal.

Der skal en vis finesse og femininitet i det. Det er en balance, hvor du viser interesse og nysgerrighed i ham og tillader så meget flirt, som du har det fint med.

Men når han så træder over dine grænser for,

hvad der er acceptabelt for dig, så puffer du blødt til ham, for at vise ham, at her mister han dig.

### **BALANCER DIN STANDARD MED DIN FEMININE ENERGI**

Det er vigtigt at forstå, at du opdrager folk til, hvordan de behandler dig.

Du må ikke være bange for at miste ham ved at tegne din grænse op. Husk at det netop er de kvinder, der har grænser, som mænd opfatter som værdifulde.

Kvinder uden klare forventninger bliver udnyttet. Det er ikke noget, mænd gør bevidst. Det er human nature. Hvis du accepterer krummer, er det også kun det du får.

Hvis han kan få mælken gratis, køber han selvfølgelig ikke koen.

Dine krav til ham skal selvfølgelig ikke være i centrum hele tiden, når I er sammen. Så er du mere belastende end sjov at være sammen med.

Fidusen er at ramme en balance, hvor du er tydelig, men stadig mest playfull og frisindet og smilende og en, der ikke tager ting så tungt.

Hold ikke tilbage med at fortælle ham, at du synes om ham og gerne vil se ham osv. Men hav prioriteter og værdier, som du tager seriøst, og som han også skal tage seriøst for at være en del af dit liv.



A photograph of a red heart and a silver ring on a blue wooden surface. The heart is in the foreground, slightly out of focus, and the ring is in the background, also slightly out of focus. The background is a solid blue color.

# Opsummering

Sådan skaber du holdbar  
tiltrækning og commitment

- Fysisk tiltrækning er et must. Det er stadig første skridt, uanset alt andet. Uden seksual kemi er der ingen tiltrækning. Så er I bare venner.
- For at blive bedre til at tiltrække de mænd, du ønsker, skal du være villig til at kigge indad og udvikle dig selv. Det du har gjort indtil videre, har åbenbart ikke virket. Derfor må du ændre nogle ting ved dig selv og din adfærd for at få nye resultater. Du skal have lyst og vilje til at blive bedre og gøre, hvad der virker.
- Du skal forstå mænd. Du skal forstå mænds triggere. Du skal have indsigt nok i mænds psykologi til at genkende de mønstre, som mænd reagerer på. Og så skal du lære at bruge de mønstre til din fordel, så du kan være den kvinde, han drømmer om. Der er ikke noget manipulation i det. Det er en ægte udvikling mod at blive en tiltrækkende kvinde både udenpå og indeni.
- Du skal have fred med, at mænd er mænd. Al fjendtlighed mod mænd vil kvæle virkningen af de tre nøgler til hans commitment. Mange kvinder lever i en ønskeverden, hvor de navigerer ud fra, hvad de ville ønske, mænd reagerede på, og synes mænd er dumme, når de faktisk tænder på noget andet end det. Men ikke dig. Du synes det er skønt at mænd er mænd. Du værdsætter maskulinitet, fordi du hviler i din egen femininitet.
- Hans lyst til at være fast kæreste med dig kommer fra hans oplevelse af, at du er unik. Du har noget ekstra. Du er ikke som de andre piger. Den dybe følelsesmæssige tiltrækning i ham er stimuleret af din personlighed. Derfor skal du have en supertiltrækkende personlighed.
- Du er cool med alt, hvad der sker omkring dig, fordi du kan regulere dine egne følelser og skabe din egen glæde og tryghed. Du styrer uden om drama og kan grine ad de fleste ting. Du bliver ikke forfjamsket eller chokeret over noget. Du er ikke bundet af typiske sociale normer og regler om hvad man "bør" eller "plejer" at gøre. Du har humor og selvironi. Derfor har du en legende attitude i hans selskab, som får ham til at slappe af og synes at du er dejligt nem at være sammen med.
- Du lader ham være helten. Du elsker, at han er mand, og du elsker at behandle ham som en mand. Du nyder at fortælle ham hvor mandlig han er og se ham blive glad og stolt af det. Du kan finde ud af at vise din sårbarhed ved at fortælle om dine egne behov og bede om hjælp til at få dem dækket. Du værdsætter dynamikken mellem jer, hvor han får lov at være den stærke, og du får en mand, der tjener dig. Det styrker hans lyst til at være der for dig, når han tydeligt kan se og høre hvor stor betydning, det har.
- Du har en tydelig standard og grænse, som du kan give udtryk for uden at virke dominerende. Du ved, hvad du er værd og fortjener, og det står du ved. Enhver mand, der kommer ind i dit liv, er fra starten klar over, at han skal yde sit bedste for at have en plads hos dig. Det er ikke en fidus. Det er en naturlig standard, du har, fordi du ved, hvad du vil have og ikke vil have. Du ved også, at mænd kun tager dig seriøst og værdsætter dig, når du tror på din egen værdi.

## HVAD SÅ NU?

Nu har du fået ny viden om mænd og tre gode måder at nå ind til deres følelser. Herfra er det op til dig, hvad du gør med den viden.

I denne mini-bog har jeg kun kort ridset op, hvad principperne går ud på. Man kunne skrive en hel bog om hver enkelt del.

Men.. Min pointe var bare at introducere dig for ideerne, og så lade dem vokse i dit hovede.

Jeg vil invitere dig til at forså principperne og de bagvedliggende kræfter. På den måde ser du dem ikke bare som teknikker, men som indsigter, du selv kan opfinde teknikker ud fra.

Det er vigtigere at forstå end at vide.

Overvej selv, hvordan de tre nøgler kan bruges på mange forskellige måder.

Prøv den her lille øvelse..

Tænk på de sidste tre mænd, du mødte, men som du ikke kunne holde på. Altså nogen, det lykkes dig at score, men som ikke rigtigt udviklede sig, fordi de ikke var klar til mere med dig.

Undersøg så, hvilke af de tre nøgler fra denne bog, det ikke lykkedes dig at bruge.

Du vil opleve, at det næsten altid er én af disse tre ting, der ikke helt var til stede.

Hvis du så fornemmer, at det er den samme nøgle, du oftest har tendens til at ramme ved siden af på.. Så ved du hvad du skal arbejde på, for at gøre dig selv mere tiltrækkende.

Og hvis du øver dig på at dreje på alle tre nøgler samtidig, med alle deres facetter, vil du fremover have en kæmpe fordel, når det kommer til at tiltrække mænd på det dybere følelsesmæssige plan.

Du kan altid læse mere på [Attraction.dk](http://Attraction.dk), og følge mig på Facebook og Instagram. Så er du sikret løbende artikler, videoer og andet indhold om kærlighed, dating, sex og parforhold, som kan inspirere din kærlighedsrejse.

Tak for nu.

Xoxo

Nian





Læs mere på [Attraction.dk](https://www.attraction.dk)