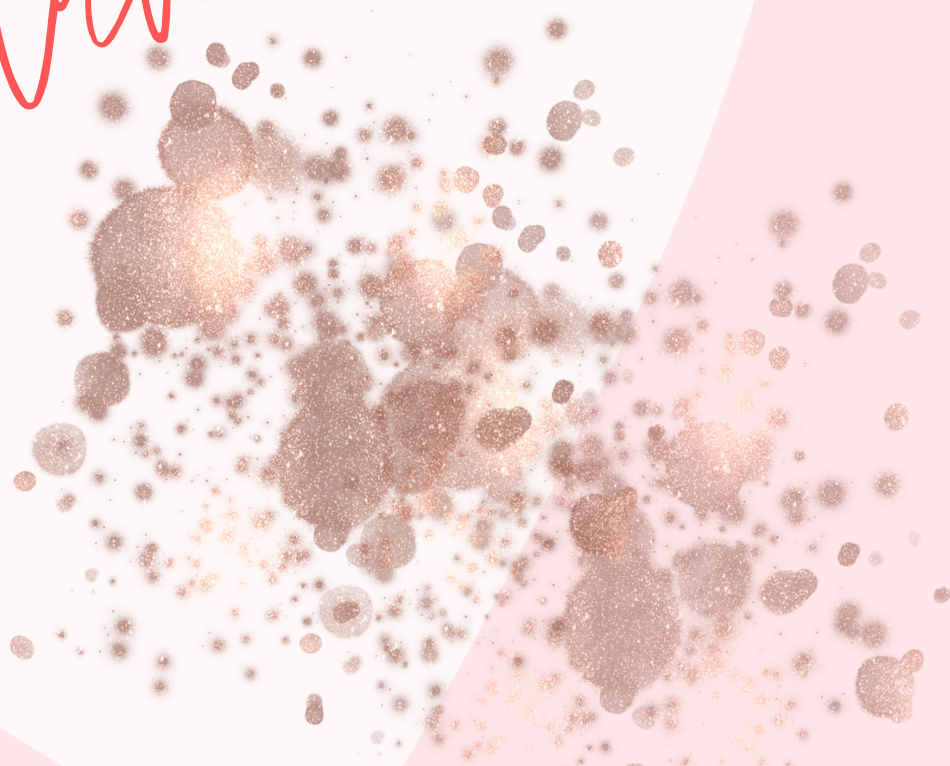


打造戀愛體質 六步驟



Mama Klag



戀愛體質

提升自我

3.

建立人設

2.

大膽吸引

6.

鍛鍊社交

4.

洞察練習

5.

認識自己

1.

認識自己

1

★在自我介紹的時候，除了姓名、單位、星座，有什麼是你特別想讓人知道的？

★什麼是你覺得一定不行？什麼是很可以，什麼又是還可以妥協的？

★想像一下，哪一種相處模式讓你覺得舒服？

建立人設

2

★在以下四個層面各提出一個詞來代表自己：

1. 外在 健康、嬌小、白皙、纖瘦...
2. 背景 學生、長子、活動長...
3. 性格 急躁、溫和、搞笑、怕生...
4. 行動 旅行、看電影、閱讀...

★用上面四個詞組裝自己的專屬人設

提升自我

3

- ★強化個人條件
- ★模仿學習團體領袖
- ★深化有優勢的領域
- ★拓展生活圈及視野
- ★接觸學習未知事物
- ★挑戰完成任務

鍛鍊社交

4

- ★加入共同興趣團體
- ★擔任團隊職位
- ★參與活動課程
- ★打造自己的聊天模式
- ★建立萬用情境辭庫
- ★開放心胸聆聽需求

洞察練習

5

- ★ 溝通方式與風格
- ★ 肢體動作
- ★ 朋友圈互動方式
- ★ 對待陌生人的態度
- ★ 價值觀與金錢觀
- ★ 感情狀態

大膽吸引

6

★成功吸引的方法，要讓人感到自然而不刻意。

★運用曝光效應增加好感

★利用互助或口碑展現優勢條件

-->上面這些都是傳遞真實的你，充滿自信地表現出來吧!

喜歡自己 ♥ 擁抱改變

歡迎聊聊你的故事

Facebook: **打造戀愛體質Mama Klar**

Line: mamaklar

