



DE KICKSTART

Van onzichtbaar naar onweerstaanbaar in 21 Dagen

HET PRO WERKBOEK

Jouw persoonlijke gids voor maximale aantrekkingskracht

Naam: _____

Startdatum: _____

START JE TRANSFORMATIE

Welkom

Dit werkboek is jouw persoonlijke ruimte

Hier zet je de lessen uit de cursus om in actie. De volgende 21 dagen is je profiel het meest effectieve matchapparaat dat je ooit hebt gebouwd. Wees eerlijk - niemand anders leest dit. Kom terug naar je antwoorden na een paar weken om je groei te zien.

Hoe gebruik je dit werkboek?

- Zet alle oefeningen uit. Dit is jouw werk.
- Volg de 21-dagentracker. Vink elke dag af.
- Dag 6 is SHOOT DAY - zorg dat je klaar bent
- Gebruik Iris (AI coach) in de app als je vastloopt

⚠ DEEL 0: HET CONTRACT

Lees dit eerst. Dit is je belofte.

Ik, _____, beloof hierbij:

- ✓ Dat ik de komende 21 dagen ELKE DAG inlog
- ✓ Dat ik mijn comfortzone verlaat
- ✓ Dat ik stop met mijn oude strategieën
- ✓ Dat ik vertrouw op het proces

Datum: ____ / ____ / ____ Handtekening: _____

DE 21-DAGEN TRACKER

Vink elke dag af. Dit is je momentum.

WEEK 1: FUNDAMENT

- Dag 1: Profile Audit
- Dag 2: Psychologie
- Dag 3: AI Voorbereiding
- Dag 4: Outfit 1
- Dag 5: Outfit 2 & 3
- Dag 6: SHOOT DAY!
- Dag 7: AI Score

WEEK 2: PROFIEL

- Dag 8: Hook
- Dag 9: Bio
- Dag 10: Openers
- Dag 11: Platforms
- Dag 12: Prompts
- Dag 13: Live Q&A
- Dag 14: Go Live

WEEK 3: CONNECTIE

- Dag 15: Chat Flow
- Dag 16: IJsbrekers
- Dag 17: Checklist
- Dag 18: Date Ask
- Dag 19: Coaching
- Dag 20: Mindset
- Dag 21: FINALE

 WEEK 1

HET VISUELE ARSENAAL

Je foto's bepalen alles

Les 1.1: De Meedogenloze Audit

Pak je huidige profiel erbij. Vink aan wat van toepassing is.

De 'Directe Afknapper' Checklist

Afknapper	Ja/Nee	Notitie
Selfie op eerste foto (spiegel/auto/gym)	<input type="checkbox"/>	_____
Zonnebril op eerste foto (geen oogcontact)	<input type="checkbox"/>	_____
Wazig/donker/slecht belicht	<input type="checkbox"/>	_____
Met ex of afgesneden arm	<input type="checkbox"/>	_____
Geen glimlach op foto 1	<input type="checkbox"/>	_____
Alleen groepsfoto's	<input type="checkbox"/>	_____
Vis/dode dieren foto	<input type="checkbox"/>	_____

Reflectie

Heb je 1+ vinkjes? Dat is WAAROM je geen matches hebt. Dit MOET weg.

Les 1.2: De Holy Trinity Shoot Planner

Je gaat 3 verschillende outfits fotograferen. Plan dit goed.

OUTFIT 1: Casual Chique

(Voor de dates)

Kleding (bv. nette jeans, overhemd):

Locatie (bv. koffietentje, terras):

Doele: De 'Headshot' (Lachend, oogcontact)

OUTFIT 2: Sportief/Actief*(Lifestyle)*

Kleding (T-shirt, sportkleding, hoodie):

Locatie (Park, sportschool, natuur):

Doel: De 'Full Body' (Latent zien dat je fit bent)

OUTFIT 3: Passie/Hobby*(Voor interesse)*

Kleding (wat past bij jouw hobby):

Locatie (waar doe je dit):

Doel: De 'Action Shot' (Jij in je element)

Les 1.3: AI Scorecard

Na je AI-check, noteer je scores hier:

Foto	Score	Actie
Foto 1 (Headshot)	___/10	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> Opnieuw
Foto 2 (Full Body)	___/10	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> Opnieuw
Foto 3 (Action)	___/10	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> Opnieuw
Foto 4 (Bonus)	___/10	<input type="checkbox"/> OK <input type="checkbox"/> Opnieuw

 **Minimum score: 7.0 per foto!**

Reflectie

Welke foto's scoren goed? Welke moet je opnieuw nemen?

 WEEK 2

HET ONWEERSTAANBARE VERHAAL

Maken dat je opvalt

Les 2.1: Vind je Hook

Saai is DODELIJK. Vul dit in om je uniek te maken.

Wat is je meest onpopulaire mening?

(bv. 'Ananas hoort op pizza' of 'Harry Potter is overschat')

Wat is een nutteloos talent dat je hebt?

(bv. 'Ik zing perfect alle Disney-liedjes')

Waar ben je belachelijk slecht in?

(bv. 'Dansen, maar ik doe het toch')

Les 2.2: De Bio Formule

Alle sterke bio's volgen dezelfde 3-part formule.

Deel 1: De HOOK

(Trek aandacht in 1 seconde)

Deel 2: De VIBE

(Wie ben je / wat zoek je)

Deel 3: De CALL TO ACTION

(Geef een haakje)

Les 2.3: Opening Lines Architect

Stop met 'Hoi'. Bereid 3 sterke openers voor.

Template 1: De Observatie

(Kijk naar haar foto. Stel een vraag over wat je ziet)

Voorbeeld: "Ik zie dat je skateboard rijdt. Ben je daar zo goed in als het lijkt?"

Mijn versie:

Template 2: De Of-Of

(Makkelijk te beantwoorden vraag)

Voorbeeld: "Wijn of bier? Uitslapen of ochtendmens?"

Mijn versie:

Template 3: De Uitdaging

(Speels en grappig)

Voorbeeld: "Je ziet eruit als trouble. Moet ik oppassen? 😊"

Mijn versie:

 WEEK 3

MEESTERSCHAP IN BERICHTEN

Van match tot date

Les 3.1: Chat Flow

Een goed chatgesprek gaat in stappen. Vul jouw strategie hier in:

Stap 1: Opener (Dag 1-2)

Mijn opening line:

Stap 2: Balans (Dag 3-5)

Zorg dat je ongeveer even veel stuurt als zij. Vraag om reactie.

Hoe hou je balans:

Stap 3: Diepte (Dag 6-7)

Move van oppervlakkig naar emoties. Share iets persoonlijks van jezelf.

Wat share je:

Les 3.2: De Date Ask Script

Gebruik dit script na 10-15 berichten, als het goed loopt:

"Hé, je lijkt me leuker dan de gemiddelde swipe hier. Ik ga [DAG] even een drankje doen bij [LOCATIE]. Als je denkt dat je me aankan, ben je welkom om aan te haken."

Jouw plan:

Wanneer vraag je het: _____

Welke locatie: _____

Welke dag en tijd: _____

Les 3.3: De Chat Checklist

Voordat je op 'verzenden' drukt, check deze 3 punten:

- Is mijn bericht ongeveer even lang als dat van haar?
- Eindig ik met een vraag waar ze op KAN reageren?
- Klink ik als een gelijke, niet als een wanhopige fan?

 DE EINDBEOORDELING

WAT HEB JE BEREIKT?

Vul dit in op DAG 21

Metric	Resultaat
Aantal Matches Week 1	_____
Aantal Matches Week 3	_____
Aantal lopende gesprekken	_____
Aantal dates gepland/gehad	_____

Wat is je grootste inzicht geweest?

 GEFELICITEERD, KICKSTART MASTER! 

Je profiel staat als een huis. Je foto's werken. Je weet wat je moet zeggen.

 Klaar voor de volgende stap?

Check je Alumni-aanbod in de app voor de volgende cursussen.

Succes!

Je verdient iemand die enthousiast over je is.

Team DatingAssistant