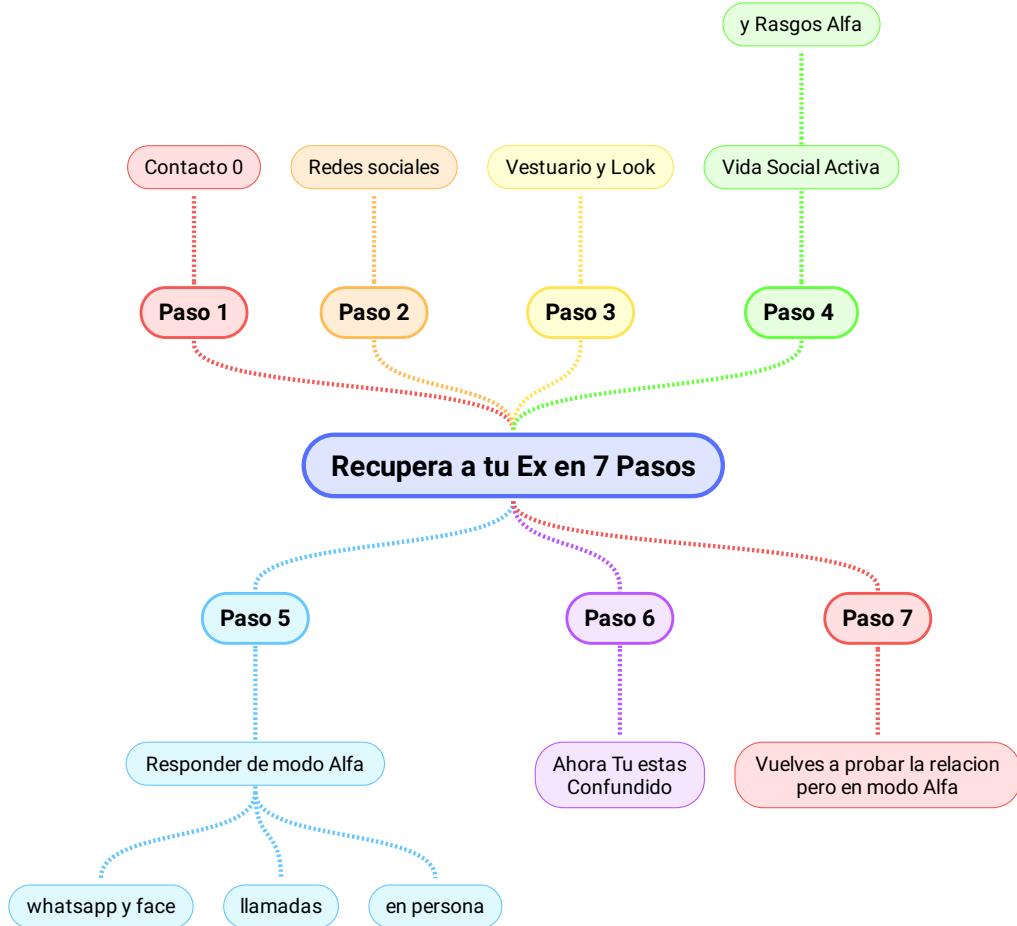


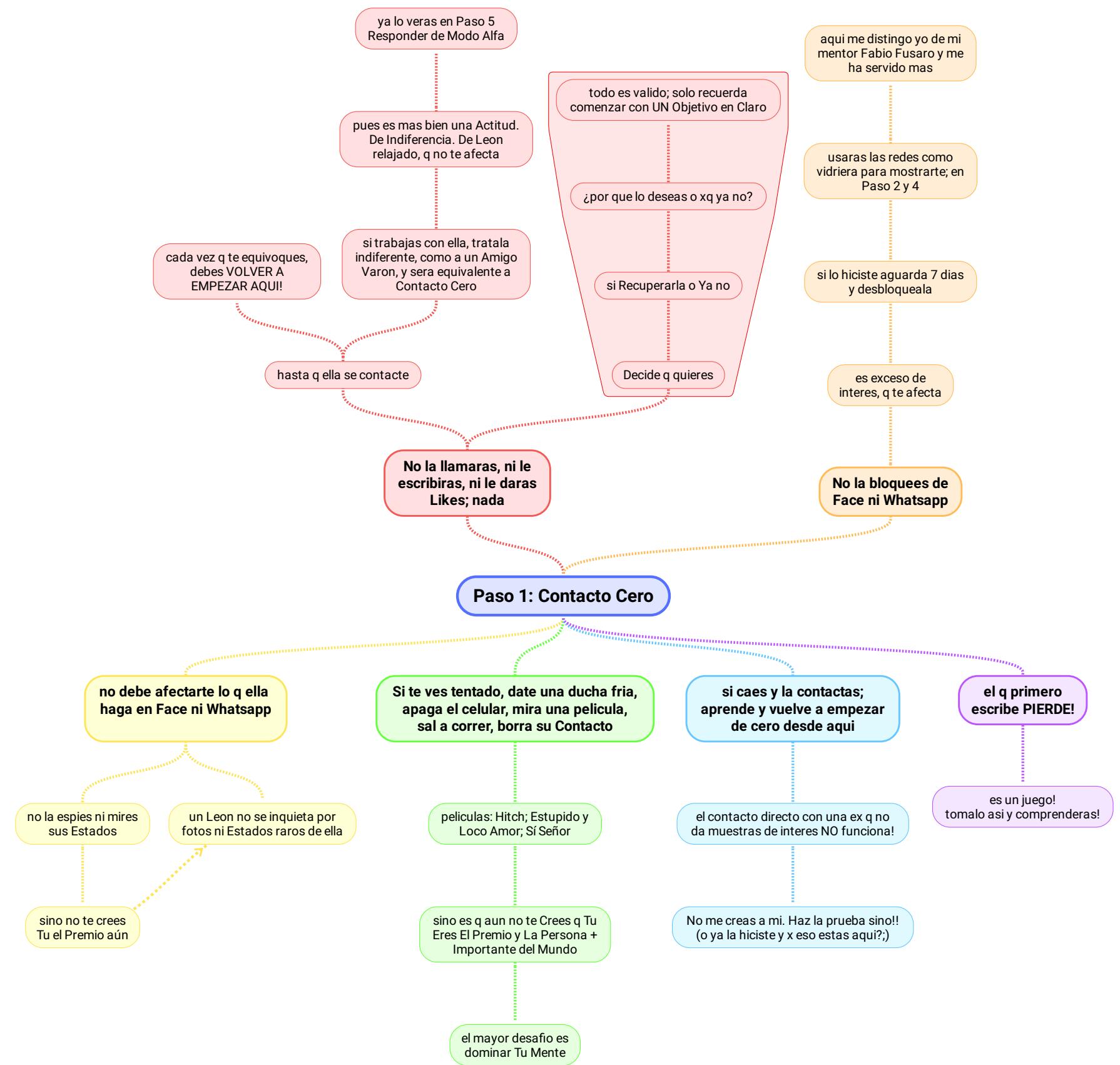
# RECUPERA A TU EX EN 7 PASOS

ó Recuperate!

[federicohirigoyen.com](http://federicohirigoyen.com)







## Paso 2: Redes Sociales

### whatsapp

cambia tu foto de perfil ya,  
sin excusas

tu rostro, selfie, sonriendo, de  
dia, al aire libre, mira a camara

cambiala cada 4/5 dias PEGAR FOTO EJEMPLO

actualiza tu Estado

una frase por y para ti

ej La vida es una fiesta  
Soy el capitán de mi alma

no la Bloquees. Significaria q te afecta.  
Si lo has hecho, desbloqueala en 7 dias

### facebook

cambia tu foto de perfil,  
idem whatsapp

como portada pon una foto  
grupal con amigos o similar

ve posteando salidas y fotos grupales:  
amigos, compañeros, gym, cumpleaños

estarás comunicando  
Vida Social Activa (Paso 4) y rasgos Alfa  
(sociable, abundante)

toma acción Ya. No esperes  
comprender todo para actuar...  
actua y comprenderás!

Nota: no pubiques canciones, tu gato,  
un video clip, o lo q cocinaste. Publica  
fotos CON GENTE

con tu gato pero con tu amigo. Lo  
q cocinaste con un amigo al lado  
tuyo. Etc. Gente

a partir de hoy eres una  
"Persona Facebook"

y no importa si tu ex te bloqueo: te  
espiará desde otros lados

ademas, no debes hacerlo solo x tu ex.  
Lo haces x ti, para compartirte, y para  
darte a los demás, a tu entorno

y el look de su mentor

Nota el cambio de look del protagonista



mira sin excusas la pelicula  
Loco y Estupido Amor  
(Stupid crazy love)

y un perfume de uso diario, distinto al q usabas

Una camisa nueva para salir. Animate a algo mas osado q tu estilo habitual

Comprate una remera nueva para salir

Por mas q solo lo veas tu. Renuevate

y dos prendas de ropa interior nuevas

Opcional:  
campera y  
calzado tambien

Un pantalon nuevo para salir

### Paso 3: Vestuario y Look

Ve a la Peluqueria y cortate el cabello



Si usas barba, quitatela.  
Retocate las cejas. Quitar el vello de la nariz

Afeitate (no a cero) la zona pelvica

Opcional: crema facial de noche

Comienza a usar tu look nuevo, actualiza tu perfil y ve subiendo fotos a face en tus salidas luciendo tus ropas nuevas

Look y ropas q tu ex no conocia en ti

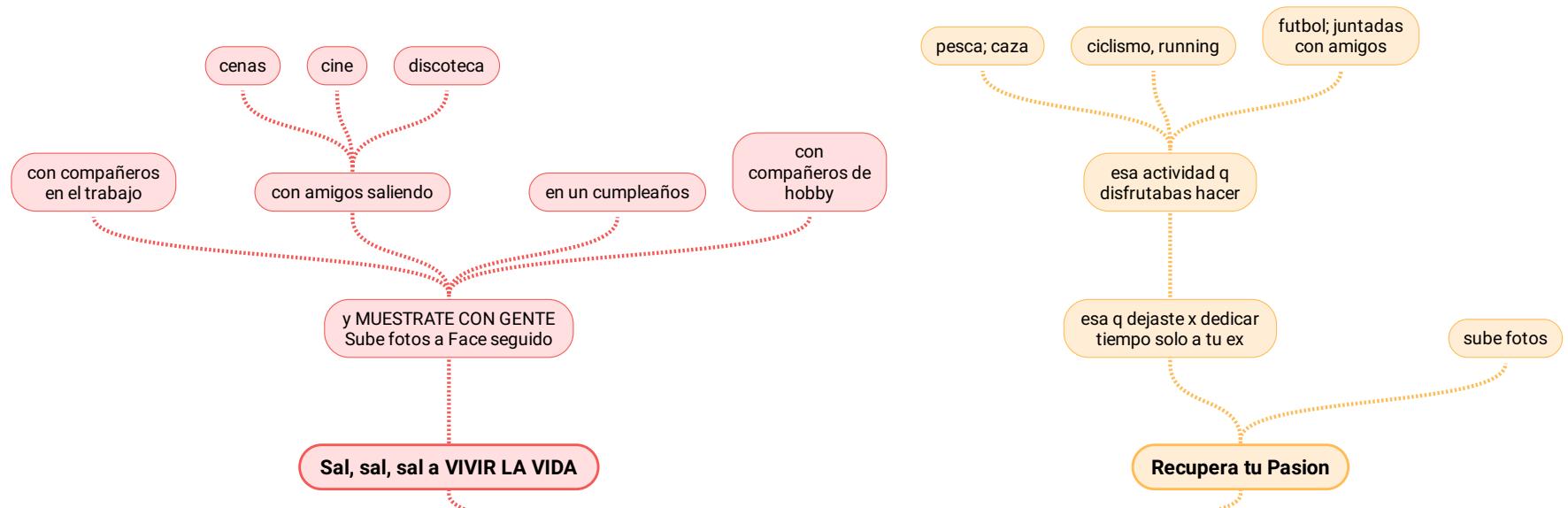
La intrigara muchisimo!

Comprobaras si lo has hecho bien cuando recibas elogios de tu entorno cercano

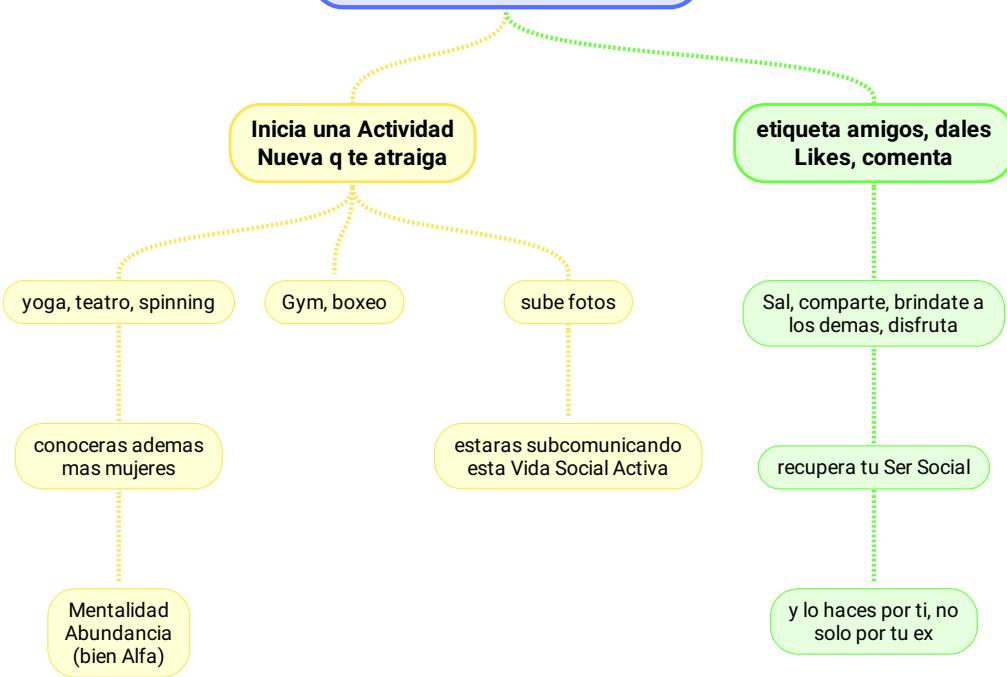
Te veras mejor, te halagará y cimentará tu autoestima y autoconcepto

Mirate al espejo con tu look y dite: Yo Soy El Premio. Yo Me Lo Merezco

Algo moderno. Que se note el cambio. Fijate modelos o futbolistas. Lleva la foto



#### Paso 4: Vida Social Activa







## Paso 5: Responder de Modo Alfa: CHATS

1. demora 2 horas en contestar

2. Hablale breve y conciso.  
No te esfuerces.  
Un Leon no se esfuerza

incluso, a veces solo con una  
"manito" de Ok es suficiente

3. Hablale siempre x su nombre entero.  
Susana; Marta; Agustina

Te echara culpas etc. Dale la razon.  
Ella espera q tu te defiendas. Y no

Dile: es cierto, lo  
comprendo. Saludos

4. Arma mortal: ponle  
"Aguardame un momento..."  
y no contestes mas  
Ella dps escribirá

Y q la ultima oracion sea de ella. No tuya.  
Q el ultimo comentario lo haga ella y tu lo  
dejas sin contestar

No agradezcas; ni pidas  
perdon x nada

Termina  
siempre tú el  
chat

chau saludos/  
Te dejo q estaba terminando XYZ

No des muchos detalles ni sobre  
explicues ni justifiques. No  
agradezas q te escribió tampoco

No le debes nada

pues ya no son mas pareja; no  
tiene derecho a exigirte nada ni  
tu darselo como un Perrito

En sintesis: ironias, cebos, testeos, enojos,  
ordenes, planteos, exigencias, mala educacion.  
Por parte de ella. La "castigas" con tu  
indiferencia. Buena educacion, cordialidad, trato  
normal y corriente. La "premias" con un pokito  
mas de tu atencion Premiar y castigar. Gato y  
raton. Es un juego. Grabate eso.

escucha q tiene para decir. No la invites a  
pasear. No le preguntes mucho

no inviertas tu mas en el chat q ella. Ella  
escribe 2, tu escribes 1,5

Sintesis: te habla mal la "castigas"  
con indiferencia.  
Te habla bien la "premias"  
con un poquito +de atencion

si te dejó, para q te escribe tanto?  
Fingira estar preocupada x ti. Solo  
para Testearte

y ten en claro q no deseas  
tener una novia virtual; el  
objetivo de ser Indiferente y  
breve en el chat; es q ella se  
intrigue mas aun y te invite a  
Verse y tomar algo

Cuidado con Cebos y Testeos.  
Si te pregunta x tus sentimientos,  
la dejas esperando hasta mañana

no contestas ni ironias, ni  
enojos, ni planteos

Cachorrear a su primer contacto es el error  
Número 1 mas frecuente



