



Salvador del Valle

Así reconquistará a su ex

Utilice mi estrategia ya comprobada
para reconquistar a su ex

Libro
electrónico

Así reconquistará a su ex

4. Edición 2008

Por Salvador del Valle

Derechos reservados

Este libro está registrado digitalmente.

Queda prohibida su reproducción, distribución, transformación, comunicación pública o cualquier otro acto de explotación comercial de los textos, imágenes o cualquier otro contenido que aparezca en este libro electrónico en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización del autor.

Numero de factura: PR6487021

Correo electrónico: iniguez_espinosa@hotmail.com

Nombre: Ignacio Iñiguez

Dirección: Fuente Viva 505

Ciudad: 66446 San Nicolas

País: Otro país

Estimada lectora, estimado lector:

Por favor, tenga en consideración que este libro está dividido en dos partes, la primera, para reconquistar a los hombres y la segunda parte, para reconquistar a las mujeres.

Suyo atentamente,

Salvador del Valle

Contenido

Así reconquista a un hombre..... 8

Prefacio 8

¿Quién es Salvador del Valle? 10

Capítulo 1: Constitución de mi estrategia 13

Capítulo 2: Evitar errores frecuentemente cometidos 15

Capítulo 3: El fundamento de la reconquista.....23

Utilice los fenómenos psicológicos a su favor23

Más efectos de este comportamiento25

Casos especiales y preguntas frecuentes 28

Capítulo 4: Así logrará tener las condiciones adecuadas
para la reconquista35

Recupérese del mal de amores y reconstruya su
autoestima35

Los métodos de las personas exitosas.....36

¿De qué puede estar agradecida?39

Una crisis como una oportunidad..... 41

Así logrará conseguir muchas cosas de una sola vez..... 42

Así será más atractiva e interesante 45

Impresiónese consigo e impresione a los demás45

Cambia tu apariencia física 49

¡Prémiese!50

Perspectiva.....53

Capítulo 5: La decisión de recuperar a su ex.....	55
Capítulo 6: Entrar en contacto con el ex.....	57
Variante 1: Entrar en contacto por escrito.....	58
Variante 2: Llamar por teléfono	60
Variante 3: Encuentro casual	64
Variante 4: Él vuelve a restablecer el contacto	66
Capítulo 7: El primer encuentro con él.....	69
Objetivo del encuentro	69
La preparación para el encuentro	70
El desarrollo del encuentro.....	71
Comienzo del encuentro	72
Temas de la conversación	73
Fin del encuentro.....	75
A qué más tiene que prestar atención	77
Capítulo 8: Otra vez juntos	80
El siguiente encuentro	80
Estar de nuevo junto a su ex	81
Capítulo 9: Como llevar una relación feliz	82
¿Qué es lo que no iba bien antes de la separación?	82
Como conservar permanentemente la pasión en una relación.....	85
Capítulo 10: Llegando al punto.....	88
Lista de actividades.....	90

Así reconquista a una mujer 92

Prefacio92

¿Quién es Salvador del Valle? 94

Capítulo 1: Constitución de mi estrategia97

Capítulo 2: Evitar errores frecuentemente cometidos 99

Capítulo 3: El fundamento de la reconquista..... 107

Utilice los fenómenos psicológicos a su favor 107

Más efectos de este comportamiento109

Casos especiales y preguntas frecuentes112

Capítulo 4: Así logrará tener las condiciones adecuadas para la reconquista119

Recupérese del mal de amores y reconstruya su
autoestima119

Los métodos de las personas exitosas..... 120

¿De qué puede estar agradecido?123

Una crisis como una oportunidad.....125

Así logrará conseguir muchas cosas de una sola vez..... 126

Así será más atractivo e interesante 129

Impresiónese consigo e impresione a los demás 129

Cambia tu apariencia física 133

¡Prémiese! 134

Perspectiva..... 137

Capítulo 5: La decisión de recuperar a su ex.....	139
Capítulo 6: Entrar en contacto con la ex	141
Variante 1: Entrar en contacto por escrito.....	142
Variante 2: Llamar por teléfono	144
Variante 3: Encuentro casual	148
Variante 4: Ella vuelve a restablecer el contacto	150
Capítulo 7: El primer encuentro con ella.....	153
Objetivo del encuentro	153
La preparación para el encuentro	154
El desarrollo del encuentro.....	155
Comienzo del encuentro	156
Temas de la conversación	157
Fin del encuentro.....	160
A qué más tiene que prestar atención	161
Capítulo 8: Otra vez juntos	165
El siguiente encuentro	165
Estar de nuevo junto a su ex	166
Capítulo 9: Como llevar una relación feliz	167
¿Qué es lo que no iba bien antes de la separación?	167
Como conservar permanentemente la pasión en una relación.....	170
Capítulo 10: Llegando al punto.....	173
Lista de actividades.....	175

Así reconquista a un hombre

Prefacio

Estimada lectora:

Usted tomó la decisión correcta cuando resolvió adquirir este plan psicológicamente bien diseñado ya muchas veces comprobado, para reconquistar a su ex. Ahora se encuentra en el camino correcto para curar su mal de amores, recobrar la confianza en sí misma y tener otra vez una relación feliz.

Para casi todas las personas es la misma historia: cuando nuestra pareja nos deja, atravesamos una etapa de aislamiento y de mal de amores, y no se sabe qué es lo que se debe de hacer. Se quiere reconquistar a ese ser amado a cualquier precio y a costa de lo que sea. ¿Pero, qué se tiene que hacer exactamente? ¿Hay que mandarle una carta de amor al ex? ¿O primero hay que darle una semana de tiempo? ¿O simplemente hay que deprimirse y quedarse en la cama?

Usted puede estar alegre, porque en el punto en el que se encuentra ya va un paso más adelante que la mayoría de las personas después de una separación. Usted ya investigó en Internet cómo puede recuperar a su ex novio y así accedió a mi información. Yo responderé en este

libro de forma exhaustiva a su pregunta: “¿cómo puedo reconquistar a mi ex?”

Para ello, le daré instrucciones muy concretas para que las siga paso por paso y pueda llegar a su meta. Con esto, usted verá como progresa y no olvidará dar ningún paso importante porque puede ir marcando cada actividad que haya realizado. Para ello, utilice la lista de actividades que se encuentra en el libro al final de esta parte. De preferencia imprima la lista de actividades. Ahí encontrará todas las actividades que usted debe realizar para reconquistar a su ex novio. Además, a lo largo del libro le iré presentando gráficamente cada actividad en recuadros amarillos cada una, según la que corresponda realizar (véase abajo).

¡Puede marcar ahora mismo la primera palomita! La minoría de las personas se atreve a dar el paso de querer resolver seriamente sus problemas y de conseguir para ello la mejor información posible. Usted no pertenece a los que únicamente se quejan de su situación o que sólo intentan algo, que desafortunadamente por su inexperiencia es exactamente lo incorrecto. Marque entonces una palomita en su lista de actividades en el primer punto, justo en aquel al que la mayoría de las personas en su situación ni siquiera logra llegar:

Usted se ha procurado información profesional para
solucionar su problema con este libro electrónico

☐

¿Quién es Salvador del Valle?

Antes de comenzar a detallar mi estrategia me gustaría primero presentarme. Seguramente ya se preguntó “¿por qué piensa este tal Salvador del Valle que me puede ayudar y por qué está tan convencido de su estrategia?”. Espero poder contestar a esta pregunta contándole para ello mi propia historia primero:

Hace un par de años, cuando mi novia terminó nuestra relación, el mundo se me vino abajo. Después de más de cinco años de noviazgo, para mí era inimaginable la vida sin ella. **Para mí sólo quedaba una meta: ¡tenía que reconquistarla!** Ya que cuando ella me terminó me dijo: que le gustaría que en el futuro nos siguiéramos viendo y fuéramos amigos, traté, en las semanas posteriores, estar el mayor tiempo posible con ella.

Era lo más atento que podía con ella y siempre mantenía la esperanza de que algún día llegaría el momento en el que ella quisiera volver conmigo. Sin embargo, no tuve éxito alguno con esa estrategia. Aún recuerdo bien el día en que ella me contó acerca de su nuevo novio. Mi concepción del mundo estaba destruida. ¿Cómo pudo suceder? ¿Qué hice mal? En medio de mi desesperación decidí buscar ayuda profesional.

Bajo el lema “si lo haces, hazlo bien” averigüé todo lo posible acerca del tema. Investigué y gasté muchísimo dinero para recibir la ayuda de consejeros matrimoniales, diferentes asesores y psicólogos. Estos los consejeros me proporcionaron el contacto con algunas personas que habían conseguido lo que yo quería conseguir: reconquistar a su ex. Yo quería tener el mejor y más profesional consejo que se pudiera

tener, costara lo que costara. Yo sabía que sólo tenía una posibilidad mínima, pero quería aprovecharla lo mejor que se pudiera.

Finalmente surgió mi plan. Basado en todas las conversaciones de casos de éxito y toda la información que había logrado recopilar hasta el momento, me di a la tarea de reconquistarla.

Al principio tenía miedo, estaba nervioso, en el pasado había cometido muchos errores.

El resto de la historia ya la conocen, mi estrategia funcionó y volvimos a ser pareja.

En lo sucesivo, siempre me pidieron ayuda personas de mi círculo amistoso y conocidos que pasaban por una situación similar a la que yo viví en aquel entonces. A través de “propaganda boca a boca”, la cual crecía y crecía gracias al gran éxito de mi tan elaborada estrategia, cada vez más y más personas se acercaban a mí pidiéndome ayuda. **Como resultado surgió finalmente esta guía, que ayuda a personas, quienes se encuentran en una difícil situación causada por una separación, para recuperar a su ex pareja con de instrucciones exactas, explícitas y eficaces.**

El publicar esta guía era especialmente importante para mí, porque quería hacer accesibles mis conocimientos a un público más amplio. Entre todas las investigaciones que realicé, no encontré ni un sólo libro que hubiera tratado este tema claramente. Y lo que es aún peor, todavía son propagados muchos disparates en relación a este tema que provienen de gente que seguramente ha visto demasiadas películas hollywoodenses.

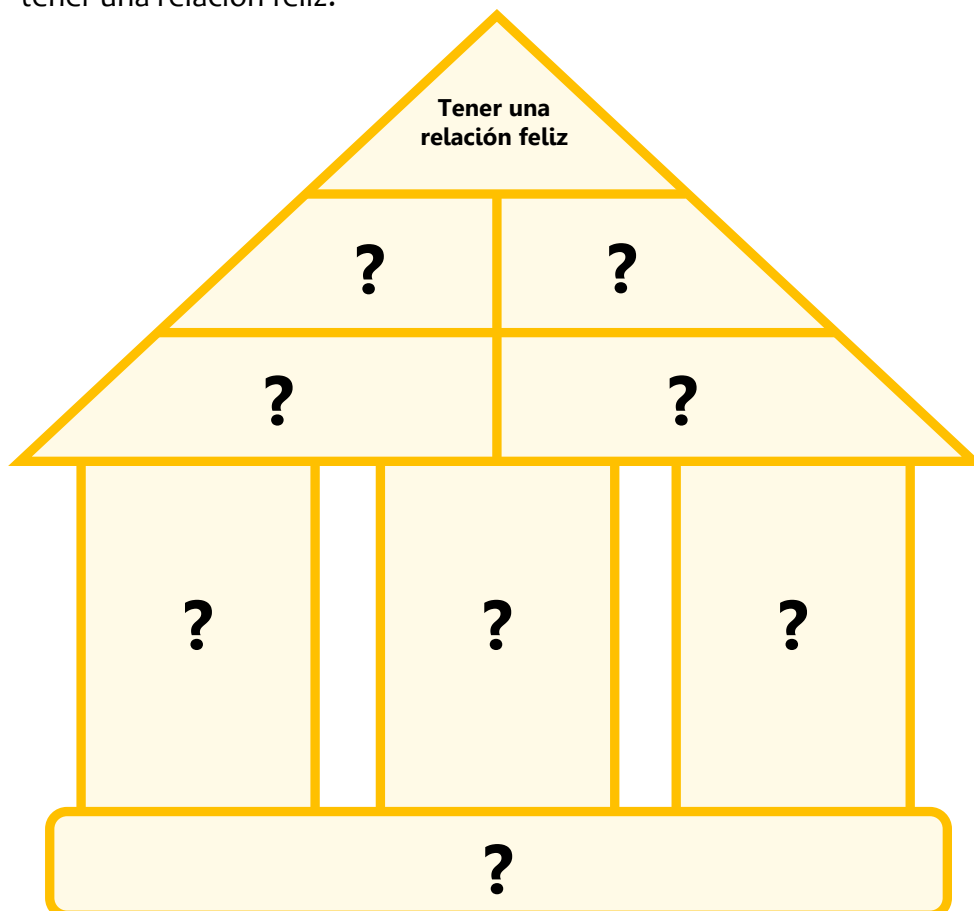
Por experiencia propia sé lo mal que uno se siente después de una separación, me interesa de forma particular ayudarle en esta situación proporcionándole **información útil y de provecho.**

Capítulo 1:

Constitución de mi estrategia

Antes de irme a los detalles de aquello que tiene que hacer para reconquistar a su ex pareja, me gustaría primeramente explicarle la constitución de mi estrategia.

Para hacerlo todo lo más explícitamente posible, representé la estrategia en forma de un edificio que, por así decirlo, se tendría que construir en las próximas semanas. En el gráfico que se encuentra abajo están inscritos principalmente signos de interrogación. Estos signos de interrogación serán descubiertos a lo largo del libro en el capítulo que corresponda. Únicamente la meta está clara: usted quiere tener una relación feliz.



Está comprobado que con la descripción de cada paso, uno por uno, es como mejor funciona una estrategia. Por eso, por favor no hojee el libro desde antes, sino lea paso por paso cómo está construida esta estrategia.

En el capítulo que corresponda le aclararé exactamente cómo puede llevar a cabo cada paso de la mejor manera posible y porqué esta estrategia es psicológicamente tan sensata. Como complemento, naturalmente se describirán todos los casos especiales y cómo puede usted proceder en ellos de la forma más adecuada.

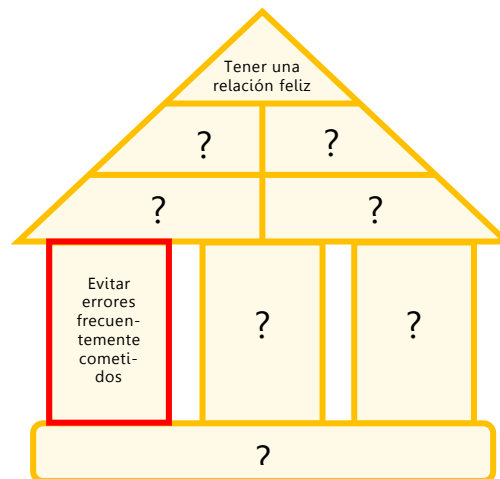
Evidentemente, no puedo garantizar que cada lectora o que cada lector, sin excepciones, reconquistará a su ex. Lo que sí le puedo asegurar, según mi experiencia, es que si usted sigue una estrategia bien planeada, con la que ya muchas personas han llegado a su meta, usted multiplica sus posibilidades y tiene muy buena cartas.

Además, este plan tiene aún otra ventaja motivadora. Usted va a estar de cualquier forma, si se apega a mi plan, mejor que antes. Éste, está conceptualizado de tal manera que su vida mejorará en cada faceta y la hará aún más digna, independientemente de si usted pertenece a la mayoría de las personas, tan funcional es, que usted reconquistará a su ex novio. Y, aún cuando contra todo pronóstico no funcione, usted estará en un punto óptimo de partida para comenzar con otra relación. Pero ya que eso no es lo que quiere, sino que desea reconquistar a su ex pareja, comencemos.

Capítulo 2:

Evitar errores frecuentemente cometidos

Comenzaremos con la estrategia que se encuentra ilustrada en la primera columna del edificio al lado, evitar errores frecuentemente cometidos. Esta columna ofrece una temática óptima para presentar un importante fenómeno psicológico, el cual puede utilizar para su beneficio y cuya comprensión es un requisito para nuestro próximo capítulo.



Los diversos errores que son cometidos por muchas personas después de una separación ya fueron expuestos y explicados en mi reporte gratuito. A lo largo de este capítulo le expondré nuevamente estos errores y los explicaré desde otro punto de vista que en el que expuse en el reporte gratuito. Sin embargo, doy por hecho que usted ya ha entendido el porqué de estos errores. En caso de que no haya leído el reporte gratuito hasta ahora, le pido que se ponga al día lo antes posible.

Le mostraré cómo puede usted evitar los típicos errores que son cometidos tan a menudo después de una separación. En especial, me gustaría explicarle detalladamente con que comportamiento puede remendar los errores que ya cometió.

Antes de comenzar con cada uno de los errores, tengo que aclararle antes que nada, un principio psicológico sumamente importante. Cuando haya entendido este principio, le será claro cuál es la forma errónea de pensar en la que casi todos los errores presentados coinciden y cómo puede utilizarlo a cambio para alcanzar su meta.

El fenómeno del que le hablo se trata de una dinámica fundamental que se puede observar en todas las relaciones interpersonales. La interacción entre todas las personas, también la relación con su ex, se puede clasificar en acción y reacción. Esto mejor se lo explicaré con los conceptos de cercanía y distancia. A demasiada cercanía la pareja reacciona con distancia. Cuando por ejemplo, una persona en una relación “asfixia” (acción), la otra persona toma distancia (reacción). Cuando una parte de la pareja ha reaccionado con distanciamiento, la otra parte tiende a mostrar aún más cercanía (todavía más “asfixia”), para que el otro finalmente también muestre cercanía. La consecuencia de esto es que la pareja se distanciará aún más. Entre más distancia exista entre una pareja, cuanto más difícil es disminuirla.¹

A través de la separación su pareja se distanció de usted. Si usted sólo muestra más cercanía, entonces, con ello lo obliga a alejarse aún más de usted, ya que por lo pronto lo que quiere es mantener la distancia. Para que él lo logre tiene que distanciarse aún más de usted. Si por ejemplo usted intentara besar a su pareja, él se retiraría (a demasiada cercanía le sigue la distancia). Sus llamadas ya podrían ser interpretadas por él como demasiada cercanía, de la cual él quiere escapar. Finalmente, él cree tener una razón para haber terminado la

¹ Esto es sólo una descripción del fenómeno y sirve para su comprensión. Esto no significa que exactamente este problema exista en su relación o haya tenido que existir. Independientemente de esto, el fenómeno sirve para su beneficio.

relación y por eso reacciona a sus intentos de acercarse con distancia. Por eso, tenga cuidado, especialmente después de la separación, no muestre demasiada cercanía hacia él.

Si usted quiere recuperar a su pareja, intuitivamente buscará en su situación actual más cercanía cada vez que se comuniquen (consciente o inconscientemente). Esa es la razón por la que muchas personas fallan en sus intentos de cambiar la decisión de su pareja. Dichas personas cometen exactamente los errores descritos en el reporte gratuito.

Su pareja notará esto (consciente o inconscientemente) y se alejará aún más de usted. Cómo liberarse de este “embrollo” se lo explicare detalladamente. Pero ahora lo que me interesa es que haya entendido exactamente bien este principio.

Un ejemplo interesante, referente a los efectos de la cercanía y la distancia, es el comportamiento de los gatos. Usted misma lo puede comprobar alguna vez, cuando se tope por primera vez con el gato de algún conocido. Si alguien entra en algún lugar donde también está un gato, la mayoría de las veces, éste tratará de acercarse al él y de llamar su atención para intentar acariciar su pelo, por ejemplo. Por otra parte, el gato reacciona ante ello casi siempre con distancia y se aleja. En esta misma situación, intente usted algo diferente: entre al cuarto e ignórelo por completo, como si ni siquiera estuviera ahí. El gato reaccionará ante la distancia que usted marco, tratará de acercarse. Después de un rato, el gato se acercará y restregará su cuerpo en su pierna. De cualquier forma, compórtese usted ante esto con indiferencia e ignore al gato un rato más. Si hace esto por un cierto tiempo, el gato ya no se quitará de su lado en el futuro.

Le presentaré entonces los errores típicos después de una separación, los cuales se relacionan especialmente con el comportamiento que pudo usted tener con su ex y también tienen que ver directamente con el principio de la cercanía y la distancia. Si usted ya cometió algunos de estos errores reflexione por un momento, porqué se comportó de esa manera y cómo reaccionó su ex ante ello. Analice usted sus propios errores, pero de cualquier forma, también con el punto de vista de la ley de la cercanía y la distancia. ¿Podría ser que usted haya cometido esos errores porque consciente o inconscientemente estaba buscando cercanía con él? ¿Reaccionó su ex pareja quizá con distancia?

Los errores más frecuentes que se cometen contra el ex después de una separación:

- Hacerle declaraciones de amor
- Darle muestras de simpatía
- Discutir
- Tratar de convencerlo con argumentos
- Corretearlo
- Parecer desesperada
- Tratar de despertar su compasión
- Forzarlo
- Hacerle regalos
- Darse por satisfecha con su amistad
- Hacerle concesiones
- Dejar sus propios intereses a un lado o por completo

Como se puede notar fácilmente, la razón causante de los comportamientos descritos, es el intento de estar más cerca de su ex. Este anhelo será comunicado ya sea a través de medios directos, como hacerle declaraciones de amor o discutir con él, o a través de medios indirectos, como ser condescendiente con él, haciéndole regalos o correteándolo. También cuando uno da una apariencia de desesperación o depresión para despertar su compasión, comunica al ex que quiere estar cerca de él. Pasa exactamente lo mismo cuando se conforma con una amistad, cuando le hace concesiones o cuando deja a un lado sus propios intereses. Con el hecho de querer dejar sus propios intereses de lado para poder volver con su ex, será obvio que tan importante es para usted la cercanía con él y que intenta conseguirla a través de esto.

¿Cómo reaccionaría entonces su ex ante este tipo de comportamiento, en el cual nota que usted quiere estar cerca de él? Si nos basamos en la teoría psicológica de la cercanía y la distancia en una relación, entonces él se va a distanciar naturalmente aún más de usted. La correlación entre la cercanía y la distancia, además de las razones que describí en mi reporte gratuito del porqué no debe de cometer ciertos errores, es una razón que revela la característica fundamental y en común entre todos estos errores. Es muy importante que comprenda este fenómeno exactamente para que se concientice y sepa por qué se comporta intuitivamente de cierta manera y porqué con eso logra exactamente lo contrario de lo que usted realmente quiere lograr.

Antes de que le explique cómo evitar estos errores en el futuro y cómo puede remendar los errores que ya cometió en el pasado con su ex, regresaré nuevamente a los errores descritos en el reporte gratuito los cuales no se refieren directamente a su comportamiento con su ex:

- Desanimarse
- Tratar de atenuar sus penas con alcohol o con drogas
- Tomar la separación como algo personal
- Resignarse y por eso “atenerse” a su suerte
- Escuchar los consejos de amigos y conocidos que no se ocupan con este tema en especial o que no han reconquistado a su ex y que por eso no saben nada al respecto
- No tener ninguna estrategia
- Quedarse pasivo

Deprimirse o ahogar las penas en el alcohol naturalmente no le traerá nada bueno. Si su ex ve en usted una mala constitución, ya sea emocional o física, será para usted una desventaja en caso de que quiera reconquistarlo. Si usted decide tomar la separación como algo personal, esto no le traerá más que inseguridad y una constitución emocionalmente mala y esto, asimismo, trae como consecuencia que su ex se distancie. El cómo evitar este error, que comprensiblemente es resultado de su mal de amores, se lo mostraré exactamente en el capítulo 4.

Ante la situación de la separación, la mayoría de las personas reacciona de diferente manera. Ya sea que crean en la suerte, con lo cual ellos mismos se despojan entretanto de la posibilidad de poder cambiar algo en su situación. Cuando alguien toma las cosas como algo predeterminado, entonces ya no es responsable de sí mismo, de cualquier forma, obviamente no puede cambiar nada de ello. Esta pasividad trae consigo un tipo de renuncia. Pero si uno busca hacer algo por su felicidad es importante seguir el consejo apropiado y tener

una estrategia efectiva. Este punto usted lo superó exitosamente ya que compró este libro.

Me gustaría retomar nuevamente el tema sobre los errores típicos que se cometen *contra el ex*. Aquí se plantea todavía la pregunta, ¿cómo se pueden evitar estos errores de la mejor manera y cómo se pueden remendar si ya fueron cometidos? Estamos en el punto en el que la ley de la cercanía y la distancia se puede utilizar, pero esta vez, sin duda, ¡para su beneficio!

Primeramente, se podría contestar la pregunta con esto: evitando simplemente estos errores y, con ello ya no mostrarle más cercanía a su ex, serviría para que él, asimismo, ya no se distancie más. En primera instancia, este pensamiento es completamente correcto y en caso de que haya cometido alguno de los errores, tiene que tener especial cuidado en no cometerlo de nueva cuenta, lo mismo que se recomienda en el reporte gratuito. Sin embargo, no nos lleva lo suficientemente lejos el simplemente no cometer ciertos errores. En lugar de ello, usted tiene que utilizar el nexo entre cercanía y distancia para su beneficio a modo de voltear la situación a su favor. ¿Qué pasaría, tomando como base la teoría, si una vez toma usted distancia? ¡Correcto! Su ex se sorprendería, porque usted ya no intenta más estar cerca de él y después él sentiría la ansiedad de buscar la cercanía con usted.

En este momento me gustaría aclarar de nuevo que, en la mayoría de los casos, no es suficiente evitar simplemente algunos errores. Aun cuando usted todavía no haya cometido ninguno de ellos, sigue siendo insuficiente para reconquistar a su ex novio. Esto es consecuencia de que con este comportamiento no despierta las emociones necesarias

en su ex. Si usted simplemente se comporta “neutral”, es decir, que no muestra ninguna cercanía más en especial, con el fin de evitar cometer errores, pero no hace nada más, su situación probablemente cambiará poco. Entonces, él ya no se alejará en realidad como consecuencia de los errores que le he descrito, pero probablemente tampoco sentirá por usted las emociones que usted necesita que él sienta para reconquistarlo.

Para poder cambiar algo realmente en su situación, tiene que hacer algo completamente diferente. Si las cosas se hacen siempre como hasta ahora se han hecho, entonces no se debe esperar que algo cambie en esa situación. Especialmente, tratando de remendar los errores que en dado caso usted ya cometió, usted tiene que hacer algo con lo que su ex no cuente para nada. Tendría que ser algo que llame definitivamente su atención, pero sin que usted busque estar cerca de él. Solamente con un comportamiento así logrará, de un sólo golpe, que su ex novio relativice todos los errores que hasta ahora usted ha cometido y que ya no pueda predecir cómo usted reaccionará exactamente. ¿Pero cómo puede mostrarle a su ex claramente y sin malentendidos que usted ya no busca más su cercanía y con ello, hacer que sea él quien busque la suya? ¿Cuál es su “arma” más poderosa para poner en ejecución el cambio de ruta? De eso tratará el próximo capítulo.

Usted ya analizó hasta que punto ha cometido los errores más frecuentes y como puede evitarlos en el futuro.

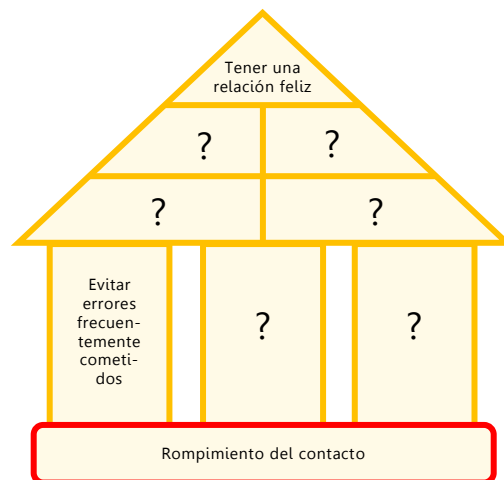


Capítulo 3:

El fundamento de la reconquista

Utilice los fenómenos psicológicos a su favor

Como fue descrito en el capítulo anterior, usted tiene que hacer algo que su ex no espere de usted. Especialmente, cuando ha cometido algunos de los errores más frecuentes, tiene que relativizarlos. Esto lo puede lograr a través de un comportamiento totalmente



inesperado para su ex novio. Bajo el punto de vista del principio psicológico de la cercanía y la distancia, usted tiene que dejar de mostrar cercanía y distanciarse de él, para enfrentarse a él con distancia. A través de ello, usted logrará que él quede absorto y presentarse nuevamente ante él como un reto y él, inconscientemente gracias al efecto psicológico, sentirá la necesidad de acercarse a usted. Naturalmente, esto no significa que a causa de este sentimiento él querrá estar automáticamente de nuevo junto a usted, porque el comportamiento de él estará también influenciado por otros aspectos. Al punto al que ahora quiero llegar es al hecho de que una parte de él se sentirá nuevamente atraída hacia usted de forma automática a causa del fenómeno psicológico. Contra este efecto su ex no podrá hacer absolutamente nada. Este aspecto puede no ser realmente suficiente para que su ex regresé con usted, sin embargo, sienta las

bases y se cumple con un requisito necesario para ello, que usted pueda darle vuelta a la relación con su ex en la dirección correcta.

Lógicamente, como primer paso usted tiene que tomar distancia con su ex. La experiencia ha demostrado que el principio de la cercanía y la distancia, en una situación como esta, tiene el efecto más efectivo si usted busca el distanciamiento con su ex en su forma más extrema. Esto consiste simplemente en romper el contacto con su ex por un espacio de tiempo determinado, siempre y cuando su situación particular lo permita.² ¡Esto es lo último con lo que contará su ex y lo primero que lo hará dudar de su decisión de separarse de usted!

Así que:

¡Rompa el contacto con su ex!

¡Sin pero que valga!

Sobre este principio se construye el resto, lo que en la ilustración de mi estrategia forma la base fundamental, con lo que podrá lograr, a través de más medidas que le iré explicando detalladamente a lo largo del libro, que su ex quiera estar nuevamente con usted.

“¿No sabes que pierde aquel que quiere retener a alguien y que al que persigue se le deja con una sonrisa?

- Anónimo

La experiencia ha demostrado que, en la mayoría de los casos, un rompimiento del contacto de por lo menos cinco semanas es indispensable. Si usted vuelve a entrar en contacto demasiado pronto, podría ser que el rompimiento del contacto todavía no haya alcanzado su efecto completo.

Sin duda, el rompimiento del contacto ofrece todavía más ventajas, las cuales le presentaré a continuación.

² Explicaré detalladamente la situación para los casos particulares (si usted vive con él, si tienen hijos en común de los cuales tienen que hacerse cargo o si en ámbito laboral tienen alguna relación).

Más efectos de este comportamiento

¿Por qué el rompimiento del contacto con su ex es un “arma” tan poderosa?

A esta pregunta hay muchas respuestas:

1. A través del rompimiento del contacto le da a su ex la oportunidad de que reflexione acerca de usted y de que comience a echarla de menos. Usted resultará más interesante para su ex, porque él no tendrá más información directa sobre usted y se preguntará qué es lo que hace usted ahora, cómo le está yendo y si quizá ya habrá encontrado a alguien más. Si usted se la pasa llamándolo por teléfono, hablando con él o enviándole mensajes, él apenas tendrá tiempo para echarla de menos. Déjelo tranquilo para que sienta qué le hace falta cuando él ya no tenga ni contacto ni relación alguna con usted. Algunas personas necesitan este rompimiento del contacto para darse cuenta de lo que en realidad tenía aquella persona que ahora ya no tienen. Alguien que siempre está ahí, ya sea por medio de mensajes, llamadas por teléfono o correos electrónicos, no va a ser extrañado. Esto se debe a que, de alguna manera, está a su alcance y disponible. Dele la oportunidad a su ex de echarla de menos.
2. Un rompimiento del contacto saca a la luz el misterio. Su ex pareja se preguntará porqué de repente ya no le importa a usted que haya terminado todo. Quizá incluso lo hará sentir inseguro el ver que fácil superó usted el rompimiento.

3. A través del rompimiento del contacto resulta más atractiva, porque demuestra que es independiente. Y las personas que son independientes, que tienen su vida en sus propias manos son más deseables que aquellas que están siguiendo a otros, siempre preguntando a los padres o a la mejor amiga o amigo que es lo que deben hacer y se conforman con poco.
4. Con el rompimiento del contacto incrementa su propio valor. Las personas desean a menudo aquello que no pueden alcanzar fácilmente. Ya que él se tiene que esforzar, aprecia más el valor de la meta. Los objetivos que se pueden alcanzar fácilmente, o que su alcance se ve como un hecho, son poco apreciados. Si nos referimos a las relaciones interpersonales esto significa: Cuando usted le da señales a su pareja, a través de contacto continuo, de que usted sigue siendo alcanzable, él tenderá a tomarla como un hecho. ¡No lo permita, al contrario, incremente su valor rompiendo el contacto!
5. A través del rompimiento del contacto tiene otra vez al toro por los cuernos. Él terminó la relación, así él tomó una decisión sobre su relación. Determinése a cortar el contacto, así quedará en sus manos la decisión de cuándo y cómo volverán a entrar en contacto. Usted decide acerca de la interacción. Este es un comportamiento totalmente diferente del que las personas normalmente muestran: llamar, pedirle que vuelva, argumentar, etc. Muestra dependencia y lo deja a él decidir sobre el contacto que tendrán ustedes dos. A través de un bloqueo del contacto tiene otra vez la sartén por el mango en sus manos y bien sujeta. Ahora todo irá regulado por sus pautas.

Espero que todas estas razones sean suficientes para convencerse de la necesidad de romper el contacto. Por otra parte, tengo otra indicación más: Cuando me refiero a romper el contacto, entonces me refiero a todo lo que tenga que ver con ello. Es decir, comprende todos los medios de comunicación: correos electrónicos, cartas, mensajes de texto, llamadas, chats, hablar en persona y enviarle recados a través de amigos o conocidos en común.

Y algo más: para que el paso de cortar el contacto pueda tener un efecto completo, es importante que lo tome a él por sorpresa y que no sea previsible. Solo así lograrás el efecto que tu pareja piense más en ti, porque no esperaba ese comportamiento de tu parte. Por eso debe de estar bien claro que él no debe de enterarse de que romperá el contacto con él, porque de lo contrario se perdería una parte importante de su eficacia. Si anuncias a tu ex que vas a romper el contacto, tu comportamiento ya no será misterioso sino previsible. Entonces su pareja no debe enterarse de que por su parte se trata solamente de un plan para reconquistarlo.

Además, es importante que su comportamiento durante el rompimiento del contacto no parezca infantil. De ninguna manera debe de dar la impresión de que actúa como si estuviera ofendida. Por eso, la regla de romper el contacto sólo se aplica para usted. Si su pareja decidiera entrar en contacto con usted, está bien y no estropeará el plan de ninguna manera. Lo único importante es que usted no sea quien abra el contacto de nuevo o utilizar el contacto en el que él podría entrar, gracias a este plan, para forzar a que él vuelva a comunicarse con usted.

Casos especiales y preguntas frecuentes

Me gustaría darle unos criterios para afinar tu comportamiento. Así sabrás que es lo que importa y – en caso de que te encuentres en una situación muy especial la cual no es parte de la lista de abajo – podría afinar su comportamiento según los criterios mencionados.

Si su situación no permite una completa ruptura de contacto por razones circunstanciales, no por razones afectivas, favor de tomar en cuenta los siguientes criterios:

- Reduzca el contacto al mínimo posible. (Así evitas demasiada cercanía)
- Siempre cuando sea necesario un contacto sea amable y objetivo.
- Arregla lo necesario y no prolongues el contacto
- Hazle entender a tu ex que tienes otras prioridades que pasar el tiempo con él

No hay razón de estar molesta en caso que una completa ruptura de contacto no sea posible. Esto no significa que no tengas éxito al seguir las estrategias, la idea es minimizar el contacto con tu ex, esto no afectará el resultado. Nunca debes usar como excusa tu situación especial para aumentar el contacto con tu ex. Si sigues estas reglas también en tu caso, verás un buen resultado, causado por reducción de contacto

1. ¿Cómo debe de comportarse si su pareja entra en contacto con usted durante el rompimiento del contacto?

Si su pareja llegara a comunicarse con usted, hable con él con naturalidad y no lo ignore. Sea amigable, muéstrese alegre y mantenga la conversación por poco tiempo. Es muy importante que mantenga una conversación neutra y que de ninguna manera hable de sus emociones o sobre la relación, de otra forma usted demostraría nuevamente demasiada cercanía. Tienes tu propia vida y por eso tienes cosas más importantes que hacer que discutir sobre la relación que tuvieron. Si usted lo hace de la forma correcta, mostrará con ello grandeza y también que ha superado las cosas. Eso incrementa sus posibilidades de tener una reconciliación exitosa. Finja que tiene una cita o algo similar para poder terminar rápido la conversación. Por ejemplo, diga en un tono amigable: “Oye, tengo una cita importante, tengo que irme. Hasta luego”

2. Fiestas de cumpleaños, Navidad, Año Nuevo, Día de San Valentín, entre otras celebraciones:

Muy frecuentemente me preguntan:

- Mi ex cumplirá años pronto, ¿puedo felicitarlo? ¿De qué forma lo puedo hacer mejor?
- Navidad, Año Nuevo o San Valentín está a la puerta, ¿puedo entrar en contacto con mi ex?

Como lo dice el nombre *rompimiento del contacto*, usted debe de romper el contacto. Los cumpleaños, Navidad o cosas similares no cambian nada en ello:

- Cumpleaños

La ruptura de contacto funciona si usted hace algo que su ex no espera de usted. Entonces tienen una oportunidad única de llamar la atención de su ex por no felicitarlo. Mientras las mujeres tienen la tendencia de tomar con mayor sensibilidad estos eventos, el hombre normalmente no es así. Lo único que pensará es porque no me felicito.

Si por casualidad coincide con su ex el día de su cumpleaños lo puede felicitar.

- Navidad

Mi consejo, mantenga la ruptura de contacto.

- San Valentín

No. Bajo ninguna circunstancia. Si entendió el principio entenderá el porqué.

En otros días festivos u ocasiones debe mantener la ruptura de contacto. Por la gran cantidad de preguntas de mis lectores así como mi propia experiencia sé que siempre uno está buscando un motivo para tener algún contacto con su ex. Resista la tentación y maximice la oportunidad de recuperar a su pareja.

La única excepción es si usted se topa un día de esos accidentalmente con él. En ese caso, naturalmente usted puede felicitarlo rápidamente,

en muchos casos es incluso recomendable para no parecer infantil o molesta con él. Usted tiene que dar una apariencia soberana.

3. Caso especial “Vivo con mi pareja”

Otra pregunta que se me plantea una y otra vez es:

“Yo vivo con mi pareja, no puedo romper el contacto con él así como así. ¿Qué debo hacer?”

Primeramente, le recomiendo que se mude lo más pronto posible. Puede vivir usted sola o alojarse con la familia o con amigos. Entonces podrá romper el contacto con él tal y como se lo expliqué.

Si por razones económicas, familiares u otro tipo de razones, no se puede mudar tan fácilmente, es importante que el contacto con él sea tan poco y tan esporádico como le sea posible. Trate de tener sólo conversaciones pequeñas. En este caso en especial puedes limitar el contacto de una forma más eficiente, tratando de estar con otras personas en la casa y minimizando situaciones donde se encuentren solos. Ocúpese y no se muestre deprimido enfrente de los ojos de su ex. No se muestre tirada en el sofá, comiendo por ansiedad, muéstrese activa. Si por alguna razón siente que no puede lograrlo, entonces es mejor hacerlo en casa de una amiga, pero no lo haga enfrente de su ex.

De todas formas en los próximos capítulos encontrará muchas actividades para invertir su tiempo

4. Caso especial “Tengo uno o varios hijos menores de edad con mi ex pareja”

El distanciamiento es solo para la pareja, los niños no deben verse afectados por esto, pueden ver a su padres cada vez y con la frecuencia que quieran. Se limita el contacto con su ex, no con sus hijos.

De ser necesario crear algunas reglas para que él vea a los niños, éstas deben establecerse.

5. Caso especial “Vivo con mi pareja y nuestros hijos”

En este caso puede combinar los comportamientos de los casos 3 y 4.

Es importante que el tiempo libre y de esparcimiento que tenga no lo pase con su ex. Trata de no incluirlo. Por ejemplo, no mire la televisión con él cuando los niños están durmiendo. Dedíquese a otras tareas importantes, si es posible fuera de la casa. Cumpla con sus obligaciones con los niños pero no tenga más del contacto necesario con su ex. El se debe dar cuenta de que ya no está dedicada a él.

6. Caso especial “Tengo asuntos de negocio o trabajo con mi pareja”

Si tiene asuntos de negocio con su pareja o tiene que trabajar con él, concéntrese únicamente en el negocio o en su trabajo y evite toda clase de conversaciones privadas. Si su ex pareja llegara a tocar temas acerca de asuntos privados, no siga con esa conversación, sino que de tome nuevamente la materia laboral como tema principal, por ejemplo diciendo:

“Vamos a concentrarnos en el trabajo”

“Estoy aquí sólo para terminar con el proyecto”

Permanezca en esta situación con actitud amable, pero distante.

7. Caso especial “Mi Ex y yo mantenemos el mismo círculo de amigos”

Claro que no va a dejar de ver a sus amigos. No incluya a sus amigos en la relación y problemas con su pareja, que éste no sea un tema en los grupos. No hable mal de su pareja ni intente que asuman una postura respecto a ustedes.

Para sus amigos la situación no es fácil, le agradecerán que no intente manipularlos.

Entonces continúe viendo a sus amigos. Si hay actividades con amigos en las cuales los dos han sido invitados, entonces tiene dos opciones:

1. Participa en la actividad, pero manteniendo las reglas básicas aprendidas. No utilice estos eventos para acercarse a su ex. Ni tratar de recuperarlo.
2. No participa, para evitar contactos con su ex. Sin embargo tiene que justificar bien un motivo lógico por su ausencia, para que sus amigos no piensen que la razón es evadir a su ex. Si son citas frecuentes puede asistir ocasionalmente.

El rompimiento del contacto no es por sí solo un remedio mágico

Por favor, no mal interprete el primer paso, es decir, el rompimiento del contacto. La ruptura del contacto no basta por sí misma para volver

con su ex pareja. Muchas personas tienden a romper el contacto y comportarse las cinco semanas como lo habían hecho antes. Pero así no se solucionarán sus problemas. Usted tiene que ver el tiempo que gana con el rompimiento del contacto, como una oportunidad para poner en práctica los próximos pasos de mi estrategia. Lea entonces el próximo capítulo detenidamente y ponga en práctica las actividades lo más exactamente posible.

Usted ya rompió el contacto con su ex. Hasta que llegue el momento oportuno para usted, restringirá el contacto.



Capítulo 4:

Así logrará tener las condiciones adecuadas para la reconquista

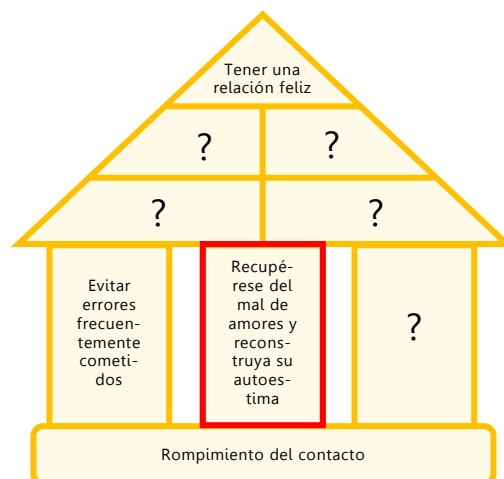
La ruptura de contacto es el pilar básico de mi estrategia. Es el paso más importante que ha dado. Sin embargo le aclaro que esto normalmente no es suficiente. Para recuperar a su ex pareja requiere hacer uso en conjunto de todos los principios.

Tiene que entender que la ruptura de contacto es el cimiento para construir paso a paso las condiciones necesarias para una recuperación exitosa.

En lo siguiente le enseñaré, qué es todo lo que puede hacer durante ese tiempo y utilizarlo óptimamente para prepararse lo mejor posible para la reconquista de su ex pareja. Yo la acompañaré paso a paso.

Recupérese del mal de amores y reconstruya su autoestima

Principalmente se trata de desechar todos sus pensamientos negativos y sustituir éstos por pensamientos positivos. Cómo cambiar sus pensamientos negativos para tener como consecuencia los positivos y qué pensamientos



positivos, o bien, qué enfoques son, se lo explicaré en lo siguiente. Al principio le parecerá difícil deshacerse de los pensamientos negativos. Pero, si utiliza mi estrategia, le parecerá cada vez más y más sencillo generar enfoques positivos y pensamientos provechosos para su vida, hasta que esto suceda automáticamente por completo. Las próximas partes del libro contienen también algunos ejercicios útiles que usted tiene que realizar a como dé lugar. Para que tenga la motivación necesaria, lea primero el próximo capítulo sobre las recompensas y cómo puede utilizarlas para su provecho.

Los métodos de las personas exitosas

Las personas que tienen mucho éxito en su vida y que superan exitosamente las crisis, tienen ciertos métodos exitosos para alcanzar sus metas. Estas personas tratan y hacen activamente las cosas para cambiar su situación. Para que usted se cure de su mal de amores y consiga tener un enfoque exitoso le recomiendo los próximos ejercicios. Los cuales ya ayudaron a muchas personas.

Escriba un diario de éxitos

Si cuando tiene mal de amores se enfoca demasiado y muy rápidamente en las áreas de su vida que por el momento son problemáticas, es muy entendible. Yo mismo no hice otra cosa en aquel entonces. Sin embargo, estos pensamientos no ayudan a casi nadie para superar el mal de amores, al contrario. Frecuentemente se ven incluso afectados negativamente otros aspectos de su vida.

Para evitar esto, tiene que tomar medidas de una manera activa. Cambie su enfoque. En concreto es esto: ponga su atención en las

cosas que le han salido bien en su vida, en lo que ha hecho bien, en los éxitos que ha logrado, en lo que le ha alegrado de sobremanera, en las personas a quienes les ha ayudado y en las que les ha dado una alegría, entre otras cosas.

Que este tipo de pensamientos no vienen a la mente simplemente así en su situación actual lo sé por experiencia propia. Por eso, en estos momentos se tiene que aferrar a sus éxitos por escrito, de otra forma lo olvidaría en los momentos decisivos, cuando sus pensamientos tomen otro rumbo que no le servirá de nada.

Hágalo como lo hacen muchas persona exitosas, escriba un diario de éxitos. Con esto me refiero a algo pequeño en lo que pueda anotar todos los éxitos que ha logrado y las cosas positivas que ha vivido. Comience de preferencia de una vez. Consígase un libro que le guste, uno en el que escriba, a partir de ahora, todas esas cosas positivas. Si ya no aguanta las ganas y quiere comenzar ahora mismo, por supuesto que puede comenzar, tome una hoja de papel en blanco y empiece simplemente a escribir. ¡Anote todo lo que se le venga a la mente! Pequeños y grandes logros, que usted misma haya alcanzado. Naturalmente, después también tiene la posibilidad de complementar y ampliar sus logros en su libro.

Lo importante es que desde un principio escriba regularmente sus logros en su libro, por más pequeños que estos sean. Cada día debería anotar, por lo menos, un par de cosas. Siempre que se sienta débil, cuando tenga pensamientos negativos, cuando piense que su suerte depende de otras personas o que no sabe si puede lograr algo, entonces tome su diario de éxitos en sus manos y lea lo que ha conseguido. Cuáles son los hechos ha logrado llevar completamente a

cabo, qué cumplidos ha recibido, a quién le ha ayudado, qué alegrías ha tenido y cuántas veces que se ha carcajeado. Usted se dará cuenta de que la llevará verdaderamente a tener pensamientos positivos y a tener un enfoque exitoso. También se dará cuenta de que esto la hace muy independiente de su ex, ya que muchas de las cosas de su lista las logró hacer completamente sola, sin él. Haga entonces sus futuros logros y su futura vida no muy dependiente de alguien más. Usted es lo suficientemente fuerte, y lo que anote en su diario de éxitos le ayudará siempre a recordarlo.

El diario de éxitos que escribirá no solamente ayuda contra el mal de amores. En los otros ámbitos de la vida también le será de ayuda. Cuando por ejemplo, antes de tener una entrevista de trabajo trae una vez más todo lo que ha conseguido a su mente, ¿qué cree que pasará? ¿Cómo influirá esto en su confianza en sí misma y en su autoestima para la entrevista? Por eso, escriba todos sus logros en todos los ámbitos de su vida, entonces, el diario de sus éxitos servirá también como un verdadero milagro en ese ámbito particular de su vida. Le será de ayuda para explotar todo su potencial.

“¡Si hiciéramos todas las cosas de las que somos capaces, literalmente nos asustaríamos de nosotros mismos!”

Thomas A. Edison

Reflexione por una vez, cómo cambiaría su vida si usted pudiera cambiar, con ayuda de su diario de éxitos, un estado de ánimo negativo

en uno positivo. Usted solamente tiene que tomar un poco de su tiempo y tendrá en el futuro, en cada situación de su vida y cada vez que lo desee, todos sus éxitos frente a sus ojos. Ya sea para motivarse o para fortalecer su autoestima o para llenarse de pensamientos agradables y positivos. ¡Inténtelo! Esto, por sí solo, puede cambiar su vida determinadamente para mejorarla, en cada ámbito de ella.

Ya consiguió un diario de éxitos y escribió en él los logros más grandes de su vida y, además, todos aquellos logros que haya recordado.



¿De qué puede estar agradecida?

El agradecimiento es un sentimiento que no se puede relacionar fácilmente con el mal de amores. Esto también lo puede utilizar para su provecho. Inténtelo, simplemente reflexione sobre las cosas por las que usted está realmente agradecida. Puede ser una infinidad de cosas. Aquí tiene un par de ejemplos por los cuales podrías estar agradecida:

- Buenos amigos
- Viajes que haya hecho
- Tener lo suficiente para comer
- No tener ningún tipo de dolor

- Tener una vivienda digna
- Tener una familia
- Entre otros

Hágase su lista personal con cosas por las que está agradecida. La próxima vez que tenga mal de amores, tome esa lista en sus manos y léala detenidamente hasta que sienta dentro de sí el agradecimiento. ¿Se da cuenta de que el mal de amores desaparece?

Usted puede llevar a su memoria, por las mañanas antes de levantarse o por las noches antes de dormir, aquellas cosas por las que se siente agradecida. Esta es una buena estrategia para deshacerse desde un inicio del mal de amores o de pensamientos negativos. Naturalmente, también puede tomar la lista cada vez que así lo desee en sus manos y sacarle provecho.

Por favor, inténtelo por una vez, es realmente asombroso, pero sí funciona. Esto, en combinación con su diario de éxitos, le da dos buenas posibilidades, una es cambiar su enfoque y la otra es dejarse guiar por pensamientos constructivos. Cada vez que usted así lo quiera.

Ya elaboré una lista personal con las cosas por las que se siente agradecida.



Una crisis como una oportunidad

En China se cuenta la siguiente historia antigua de tradición taoísta:

La historia se trata de un campesino que habitaba en una pequeña localidad. Ya que se trataba de un lugar muy pobre, el campesino tenía un estatus social muy elevado porque era el dueño de un caballo. Un día cualquiera su caballo se escapó. Los habitantes de la localidad fueron a visitarlo y hablaron de su mala suerte y de lo malo que fue lo que pasó. El campesino sólo levantó sus hombros y dijo: “quién sabe”. Unos días más tarde regresó el caballo y trajo consigo dos caballos salvajes. Los habitantes fueron nuevamente a visitar al campesino y hablaron de la buena suerte que tenía y de lo bueno que fue lo que pasó. El campesino sólo levantó sus hombros y dijo: “quién sabe”. Cuando al día siguiente el hijo del campesino intentó montar un caballo salvaje, fue lanzado por éste y se rompió la pierna. Los habitantes de la localidad fueron a visitarlo otra vez y hablaron de lo malo que fue lo que pasó, porque justamente cuando comenzaba la temporada de cosecha, su hijo no lo podría ayudar. El campesino sólo levantó sus hombros y dijo: “quién sabe”. La semana siguiente llegaron algunos oficiales militares al lugar para enlistar en el ejército a todos los jóvenes del pueblo. Sin embargo, el hijo del campesino no fue enlistado porque se encontraba lesionado. Los habitantes del pueblo fueron a visitar de nuevo al campesino y le dijeron que en verdad él tenía muy buena suerte. El campesino sólo levantó sus hombros y dijo: “quién sabe”.

Si una situación podrá ser juzgada finalmente como buena o como mala, esto se puede reconocer, normalmente, demasiado tarde. ¿Por qué podría ser bueno que por el momento no esté junto a su ex pareja? ¿Ya ha reflexionado alguna vez al respecto? Si no es así, hágalo ahora.

No tiene que ser siempre así, pero muy a menudo también se esconden grandes oportunidades detrás de una crisis. Yo sólo le pido que sea abierta y que reflexione por una vez. Frecuentemente, las separaciones llevan a ambas partes a reconocer que su relación es algo muy valioso, algo por lo que vale la pena luchar. Si usted se reconcilia con su ex pareja, posteriormente, se podrá percatar de que esa separación temporal los condujo a profundizar más su relación.

„Los obstáculos hacen al amor primeramente interesante”

- Sarah Bernhardt

Especialmente, debe leer la próxima parte con el pensamiento en la cabeza de que su situación también puede tenerle preparada una oportunidad o una sorpresa que hasta el momento ni siquiera le ha pasado por la cabeza. Deje que estos pensamientos hagan efecto en sí y deles vuelta en su cabeza. Muchas veces, nosotros como seres humanos, nos aferramos tanto a una posibilidad que dejamos pasar otras mucho mejores.

Así lograrás conseguir muchas cosas de una sola vez

Puedes superar tus penas e incrementar tu autoestima a través de tu actitud, podrás tener las riendas de tu vida.

No pienses que el mundo se ha terminado, no te sientes a compadecerte de ti misma, por el contrario debes salir adelante y esforzarte por superarte, que la vida continua y tú eres dueña de tu destino. Esta es la base para entender el siguiente capítulo.

Hay una medida turbo para superar las penas de amor y superar la autoestima, esta medida te prepara de una excelente forma para recuperar a tu ex-pareja.

¡Sal con otros hombres!

Si es correcto. Has entendido bien, aunque suene como una idea descabellada, no lo es.

Durante el periodo de ruptura debes salir por lo menos con dos hombres.

Como siempre hay un propósito detrás de este paso, el cual está comprobado y ha traído muchos beneficios importantes a muchas personas:

1. Las citas con otros hombres reforzarán tu autoestima, y verás que eres atractiva para otros hombres. Esto te fortalece mentalmente y descubrirás lo que eres capaz de hacer con tu atractivo. Los demás percibirán mayor seguridad en ti y esto te hará más atractiva a la vista de todos.
2. Al ver a otras personas te ayudará a poner en práctica las técnicas y tips dados el capítulo “La primera cita”, esto te dará mayor seguridad cuando tengas al frente a tu ex-pareja. Ya has ensayado, sabes que errores cometiste y no los volverás a repetir, además te vas a sentir más cómoda y menos nerviosa. El concretar una cita con personas del sexo opuesto, te ayudará a recuperar la experiencia perdida, debido a que no has tenido una cita en un largo tiempo.
3. Esta será una motivación para que rompas el círculo vicioso y salgas de esa desesperanza que te está hundiendo, al concretar

una cita te forzará a salir de casa, arreglarte, pasar un buen momento y hasta divertirse un poco.

4. Vas a reducir la dependencia hacia tu ex, porque te darás cuenta que tienes otras personas se sienten atraídos hacia ti aunque de momento no tengas interés en otra relación. Tu ex no es la única opción y al estar consciente de esto no estarás desesperada cuando tengas tu primera cita con él.

En resumen puedes conocer hombres atractivos, es una buena noticia no? Solo para enfatizar, una vez más estás metas te llevarán a conquistar a tu ex. A través de la experiencia y el fortalecimiento de tu autoestima estarás más cerca de dar este gran paso.

Aunque no tengas interés en ver a otras personas, esfuérzate! descubrirás que tendrás grandes beneficios. Vas a conocer a personas amables, interesantes, diferentes que pueden enseñarte cosas nuevas y te ayudarán a no depender de tu ex.

En caso de que te resulte difícil conocer a otros hombres, puedo recomendarte visitar páginas web para conocer gente nueva, un sitio conocido por ejemplo es el siguiente:

<http://www.parship.com>

Da lo mejor de ti, tienes una buena razón para luchar, tu “ex”. Por favor, toma todo esto con la seriedad requerida. Tal vez se te haga

difícil, pero piensa que lo estás haciendo para poder estar al lado de la persona que quieres.

No seas como muchos que han fallado en recuperar a su pareja por no seguir este consejo. Tal vez puedas empezar ahora mismo y hacer una búsqueda en internet, tal vez te lleves una sorpresa y encuentres alguien interesante.

Te has propuesto conocer, al menos tres hombres en las próximas cinco semanas.

☐

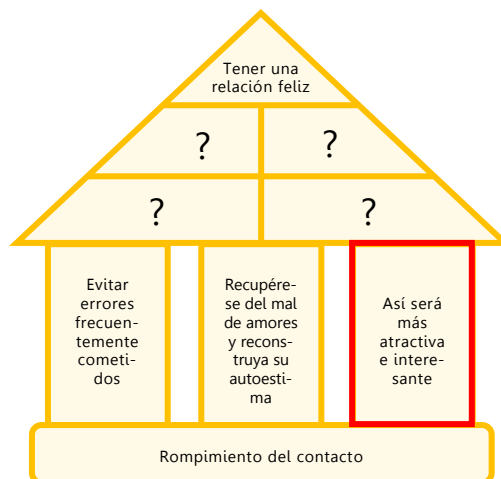
Has pensado en como conocer nuevos hombres (en el gimnasio, el trabajo, una bar, una página web...)

☐

Así será más atractiva e interesante

Impresiónese consigo e impresione a los demás

¡Practique deporte! El deporte cubre directamente dos funciones importantes de mi plan, las cuales me gustaría comentarle enseguida.



Primera función: Cuando se

practica deporte su cuerpo libera hormonas y otras sustancias químicas, las cuales estimulan directamente y fortalecen su bienestar. Estos procesos se llevan a cabo sin su intervención mental. Es decir, usted se sentirá automáticamente mejor gracias a la secreción de estas sustancias en su cuerpo y esto también le ayudará a tener pensamientos positivos, independientemente de cómo se sentía antes de hacer deporte. Usted podrá mejorar su estado de ánimo definitivamente practicando deporte. Esto sucede de tal manera que incluso supera por mucho a un pensamiento positivo por sí solo. A través del deporte y de los efectos de sus pensamientos positivos será más palpable su buen humor y una forma positiva de ver la vida. Me gustaría explicarle de forma breve los elementos químicos de lo que esto se trata.

A través del deporte su cuerpo libera **serotonina**. Ésta es denominada el químico de la felicidad, que provee al cerebro de buen humor. Esto lo puede comprobar usted día tras día. La serotonina es un antidepresivo natural del cuerpo que el hombre ha imitado para su uso en la medicina psiquiátrica, su uso sirve para levantar el ánimo. Practicando deporte usted conseguirá tener el mismo efecto, es decir, sentirse feliz sin tomar nada de medicamentos.

Además, a través del deporte también se libera **endorfina**, cuyo efecto deja a su cuerpo en un agradable estado de embriaguez, el cual se asemeja al gran sentimiento de sentirse recién enamorado.

Aparte, practicando deporte sus músculos producen la hormona testosterona, la cual suministra una fuerza interior. Usted sentirá ganas de vivir la vida, sentirá dinamismo y su espíritu emprendedor revivirá.

Créame, ahora mismo podría hacer una lista enorme nombrando más efectos positivos del deporte. Los efectos más importantes para usted y que le ayudarán en su actual situación, acabo de mencionarlos. Y ahora nombraré: todos los efectos positivos “generales” que recibirá como “**bono**”, por así decirlo, practicando deporte.

De forma breve:

- Su corazón se fortalecerá y trabajará mejor
- Su cerebro recibirá más sangre y más oxígeno, estará en mejor forma y será más eficiente
- Reforzará su sistema inmunológico
- La función de sus células musculares mejorará
- Sus pulmones se fortalecerán y todo su cuerpo recibirá más oxígeno
- Sus hormonas del estrés serán suprimidas

Esto es entonces “únicamente” el bono, que recibirá aparte de lo antes ya mencionado.

El deporte tiene asimismo otra secuela adicional, la cual le ayudará a dar otro paso para poder estar de nuevo con su pareja.

Segunda función: ¡El deporte la pone en forma y, gracias a ello, su atractivo será mayor! En cualquier caso, su cuerpo cambia en cinco semanas practicando deporte a diario para mejorar notablemente –

independientemente de la constitución física con la que comience. Él notará la diferencia y también asociará otros cambios en usted. Él verá que usted ha cambiado para bien y que ahora es más atractiva. Así, usted ya no tendrá que convencerlo verbalmente de que entretanto ha cambiado. Él lo notará, por lo menos inconscientemente, y con ello también se dará cuenta de que usted ha cambiado aún en más aspectos y de que la relación podría ser diferente. Este es un excelente punto de partida para más adelante. ¡Haga entonces un esfuerzo!

Todo esto (y todavía más) recibirá por hacer, por lo menos, 35 minutos diariamente de deporte. Existen tantos deportes que seguramente habrá uno también para usted. Lo importante solamente es que la haga sudar de verdad.

35 minutos diarios son una inversión que, en cualquier caso, valdrá la pena para usted. Sin embargo, no lo exagere si nunca ha practicado deporte o tiene problemas con su salud. Comience lentamente y, en dado caso, pregunte a un médico de su confianza que deporte es bueno para usted.

Seguramente usted ya notó que el deporte, por sus muchos efectos positivos, desempeña un papel muy importante en mi estrategia. Por favor, ponga consecuentemente este consejo en práctica. Esto es, visto desde varios ángulos, un paso enorme para impresionar a su ex y para reconquistarlo.

Si usted ya practica mucho deporte incremente su rendimiento, o busque otras metas adicionales las cuales tengan un impacto positivo en su apariencia y condición mental. En todo continúe siga sus actividades deportivas.

Cambia tu apariencia física

El camino más fácil de llamar la atención de su ex, es un cambio en su apariencia, físicamente, en la forma en la que se viste y en su estilo.

Si frecuentemente hace deporte su figura mejorará significativamente. Sin embargo puede hacer mucho más, por ejemplo puede ir a una cámara de bronceado, puede usar productos de belleza para mejorar su cutis y piel, puede blanquear sus dientes. Si siente que tiene unos kilos de más puede proponerse bajar algunos kilitos.

Puede pensar en cambiar un poco su armario, improvise, sea atrevida, póngase a la moda, no use las mismas prendas con las que él está acostumbrado a verla, puede usar prendas que le guste a su ex ver en otras mujeres. La gente la evalúa basado en la ropa que lleva. Cuando su ex vea su nuevo estilo verá la nueva persona que es.

También puede cambiar el estilo de su cabello, eso normalmente es la primera cosa que llamará la atención de su ex. Puede consultar a su estilista para que le aconseje un look que se adecue a sus rasgos físicos. Otro efecto muy importante del cambio de estilo es que se va a sentir mucho mejor.

Un cambio positivo de su apariencia automáticamente incluye que mentalmente se sienta mejor y que tenga un fuerte autoestima, porque está más atractiva. Un elemento importante de mi estrategia mientras se da la ruptura de contacto es lograr un cambio positivo de su actitud interna. Este cambio tiene un efecto fuerte en su ex. Va a irradiar su nueva imagen.

¡Prémiese!

Ahora viene otro paso importante de mi concepto. La recompensa. Usted ya se hizo a la idea de que tendrá que dar su mejor esfuerzo por las próximas cinco semanas para llegar a su meta. Para convencerse por completo de un plan y poder además tener una motivación adicional, la mayoría de las personas necesitan algo concreto de lo cual puedan alegrarse. Aparte de eso, nadie puede dar siempre el 100% sin relajarse de vez en cuando y sin compensarse. De otra manera, la fatiga sería la consecuencia de un esfuerzo excesivo. Por eso, es realmente importante encargarse de tener la relajación necesaria, el regocijo y una verdadera compensación a tiempo. Esto lo podrá programar perfectamente, se puede premiar por cada paso que haya logrado dar. No debe ser ningún premio enorme, pero sí tiene que ser algo que cubra los criterios mencionados (regocijo, relajación, compensación), es decir, algo que le guste mucho hacer. Si empieza ahora mismo a planear estos premios, por ejemplo cada vez que haya marcado una actividad realizada, entonces su proyecto se reparte automáticamente en pequeñas partes, después de haya llevado a cabo cada parte usted se premia. La ventaja es que ya no percibirá únicamente una gran montaña de trabajo por delante, sino también la libertad que usted necesita y la distracción que le es indispensable. Ahora le parecerá mucho más sencillo trabajar para llegar a su meta. Como usted ya sabe, para compensar está previsto algún tiempo libre y así recompensase.

Cuando usted se recompensa por un algún comportamiento bueno, su inconsciente lo notará y la probabilidad de volver a comportarse así sube enormemente. Es decir, su inconsciente habrá aprendido que por

ese comportamiento hay una recompensa. El comportamiento positivo será así anhelado y se fortalecerá.

Aquí tiene un ejemplo: Si después de hacer deporte se recompensa con un baño de tina, la próxima vez irá con más ganas a hacer deporte, ya que se alegrará por tener una recompensa de este tipo.

Este es un truco psicológico muy antiguo, pero también muy efectivo, que nuestras abuelas utilizaban para motivarse. Sólo había postre después de haber comido las verduras. Practique el mismo truco pero sin hacerlo como una copia, sino que tiene que poner en práctica el método. Lo decisivo no es que probablemente ya haya escuchado alguna vez algo, sino que después también lo ponga en práctica. Sólo el conocimiento aplicado es poder. Saber algo sin utilizarlo y aprovecharlo no es exactamente inteligencia. Los efectos de la recompensa no han perdido en lo absoluto su efectividad a lo largo de los siglos, al contrario, han probado su eficacia. Además, le resultará divertido al ponerlo en práctica. Simplemente inténtelo. Su vida se aligerará aún en la situación por la que pasa y así le será más sencillo cumplir con sus propósitos y con su plan. Justo ahora en su situación no debe de juzgarse muy duramente, sino recompensarse cada vez que tome su vida por las riendas y cada vez que haga algo para llegar a sus metas.

Piense por un momento en las recompensas que podría tener. En las próximas líneas, le daré un par de ejemplos de lo que podría ser:

- Vaya al cine
- Reúnase con amigos

- Vea su serie favorita en la televisión
- Rente una película
- Cómbese un chocolate
- Cómprese algo pequeño o grande, lo que sea que usted quiera
- Tome un baño caliente
- Contrate un masajista
- Recuéstese en un tanque de flotación
- Hágase manicura o pedicura
- Cocine algo delicioso
- Haga una lista con actividades que siempre ha querido hacer

Sólo tienen que ser un par de ejemplos e inquietudes que tienen que ser electas por uno mismo. Seguramente usted sabe mejor que nadie qué es lo que más le gusta.

Resumiendo nuevamente, de manera breve, cómo las recompensas pueden tener efecto en usted:

1. Le dan motivación para llevar a cabo su plan y llegar a su meta.
2. Le da la ilusión para llevar a cabo cada paso y para llegar a la meta.
3. Usted se proporcionará relajamiento, regocijo y compensación en el camino a la meta.

4. Reforzaré su nueva y positiva manera de comportarse y, asimismo, la confianza en sí misma, ya que sólo recibirá la recompensa cuando haya logrado algo.

Se permitirá una recompensa que le guste después de cada avance hecho o, a más tardar, después de marcar una actividad de la lista.



Perspectiva

Simplemente imagínese por un momento lo siguiente:

Usted sigue al pie de la letra mis consejos, aunque le parezca difícil, y practica deporte regularmente, se alimenta saludablemente, hace algo por su apariencia, hace más cosas con sus amigos, concierta citas, etc. En un principio, quizás no le resultará tan sencillo, pero le prometo que con el tiempo será cada vez más fácil. Trabaje activamente para mejorar su vida entera, es decir, su cuerpo, su salud, sus amistades, sus finanzas, etc. Usted puede estar segura de que después de unos días podrá notar un cambio positivo en su vida, que la motivará a seguir actuando así y a fijarse metas completamente nuevas.

Muchas de las personas, a las cuales aconsejé para salir de su situación, dieron un vuelco total a su vida. Algunas de ellas ya no querían siquiera volver a estar con su ex. Ya habían encontrado una nueva pareja de la que se enamoraron. A causa de sus sentimientos actuales, quizá esto le

parezca imposible, pero créame, cuando por fin comience a seguir mis consejos llevándolos a la práctica, sólo será un ascenso constante y desaparecerá también su mal de amores.

Si usted pone en práctica mi estrategia, aun cuando ésta le resulte difícil, será completamente otra persona después del rompimiento del contacto. ¡Y sólo de esta manera podrá lograr reconquistar a su ex! Ya que, tanto su manera de ser, como su comportamiento no le interesa a su ex, suponer que tiene que volver a cometer los mismos errores de siempre para poder reconquistar a su ex, está claramente mal. Puede decirle una y mil veces lo mucho que lo ama, discutir con él acerca del porqué tiene que regresar con usted. Eso sólo lo alejará aún más de usted.

En vez de eso, cambie algo, ¡así también tiene una oportunidad! La estrategia funciona tan bien por eso, porque su ex la percibirá completamente de otra forma cuando haya pasado la peor etapa de su mal de amores e incluso mejorado su vida para el resto de ella. Las crisis personales son siempre la mejor oportunidad para crecer como persona. Utilice esto en vez de seguirteniéndose lástima a sí misma.

Usted podría deslumbrar a muchas personas, cómo es posible que alguien haya podido cambiar tanto en tan poco tiempo para mejorar así, algo que muchas otras personas no logran hacer en toda su vida. Finalmente, usted puede lograr que su ex, cuando se reencuentren, se pregunte lo mismo y usted brillar con otra luz.

Capítulo 5:

La decisión de recuperar a su ex

Usted ya logró romper el contacto con su ex por varias semanas y trabajó en sí de forma exhaustiva. Usted ha alcanzado un punto que ya no es comparable con el momento anterior al rompimiento del contacto. A pesar de que la mayoría de las personas en este momento desean aún reconquistar a sus ex parejas, también hay personas que ya no aspiran a ello, porque ahora les va mucho mejor y ya no quieren volver a tener nada que ver su antigua forma de vida. Quizá usted ya habrá conocido a alguien más y por eso no quiere volver a entablar el contacto con su ex. Para tener bien clara esta situación, le recomiendo que una vez más piense todo detenidamente, para que tome una decisión estando completamente convencida y para que piense cómo es que desea seguir de ahora en adelante.

Si decidió volver a entablar el contacto con su ex, continúe con el próximo capítulo, cómo puede conseguirlo de la manera más exitosa. Si se decidió por la otra opción, le recomiendo de todas formas que lea por lo menos el capítulo sobre el primer reencuentro, ya que éste contiene consejos muy valiosos que también puede utilizar cuando se encuentre con otros hombres, así como también el capítulo que se trata de cómo llevar una relación feliz.

Si usted quisiera retomar de nuevo el contacto con su ex, pero estando un poco menos nerviosa, porque no sabe cómo reaccionará él, entonces tenga en consideración lo siguiente:

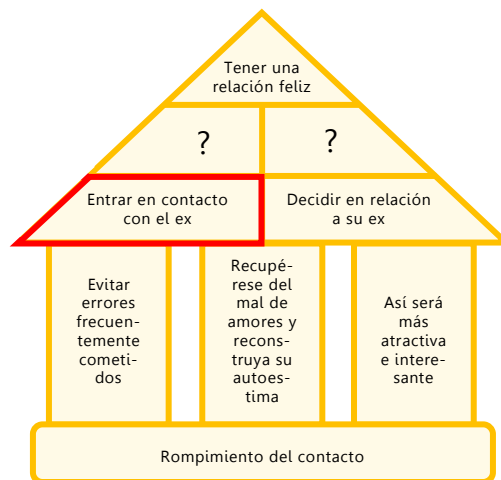
Si ha puesto en práctica cada consejo que le he dado hasta ahora, las posibilidades, desde el punto de vista psicológico, de que vuelva a despertar el interés de él en usted son muy buenas. Habiendo hecho todo lo que estaba bajo su poder se sabrá si tiene éxito. Véalo todo de una manera tranquila y alégrese por observar la reacción que él tendrá. Lo que usted podría ganar no es comparable de ninguna manera con lo que podría perder. Porque si lo piensa bien, no puede perder absolutamente nada. En el peor de los casos usted se enfrentaría con que él, a pesar de todo, ya no quiere tener ninguna relación con usted. En este caso, no se vaya a decaer y por ello a menoscabar su nueva vida, sino que aléjese de él por unas semanas más y simplemente dele todavía un poco más de tiempo.

Entonces, no se ponga demasiado nerviosa cuando entre en contacto de nuevo con su ex. Usted ya lo ha hecho todo para restablecerse de su mal de amores y para ser mejor. Seguramente usted se sorprendió consigo, en cómo ha cambiado y mejorado su vida positivamente en las últimas semanas. ¡Usted ya no podrá echar a perder, con seguridad, nada en adelante! Ya sea que todo funcione o no como a usted le gustaría, puede sentirse, en cualquier caso, increíblemente orgullosa de sí misma, ¡ya que ha dado su mejor esfuerzo! Aparte, no puede hacer otra cosa en tal situación.

Capítulo 6:

Entrar en contacto con el ex

Lo siguiente trata sobre esta pregunta: ¿cómo entrar de la mejor manera posible en contacto con él para que funcione después de no haberlo contactado durante cinco semanas? Para ello existen varias posibilidades, las cuales le quiero



presentar, una a una y con sus respectivas ventajas y desventajas.

El objetivo al entrar en contacto con su ex, es para concertar una cita en la que puedan hablar ustedes dos, solos y sin que sean molestados.

Cuál de las siguientes variantes debe elegir para volver a entrar en contacto con él depende completamente de su situación particular. Lea de preferencia con atención cada una de las diversas opciones y decida finalmente cuál de ellas es útil en su situación y con cuál de ellas se sentiría mejor.

Variante 1: Entrar en contacto por escrito

Para concertar una cita con su ex puede utilizar un método escrito para entrar en contacto con él. Usted podría decirle directamente que le gustaría verse con él y sin compromiso alguno o también puede hacerlo hasta que él haya respondido y que se hayan escrito varias veces hasta que concierten una cita.

Con esta opción, usted entrará en contacto con su ex, después de las cinco semanas de haber roto el contacto, por correo electrónico, mensaje de texto u otro tipo de comunicación electrónica, como por ejemplo mensajes instantáneos. Escoja el medio de comunicación con el que pueda esperar la reacción más positiva por parte de su ex. Si por ejemplo su ex dispone de un correo electrónico y se comunica frecuentemente a través de este medio, usted le puede escribir un correo.

Ya que al entrar en contacto con él debe parecerle que no hay compromiso, no le aconsejo que le escriba una carta. El sentido de entrar en contacto por este medio es concertar una cita con él y no recuperarlo. Una carta sería, en este contexto, algo que parecería comprometedor y usted dejaría la impresión de que está buscando cercanía con él. Bajo ciertas circunstancias, el escribir una carta puede ser recomendado para algunas personas, aquellas que escriban a menudo cartas de cualquier tipo.

Le voy a dar aún dos incentivos de aquello que puede escribir en un correo electrónico o en un mensaje de texto. Para entrar en contacto y que no aparente compromiso, escriba algo corto, para no dar la impresión de que es sumamente importante para usted. Eso sería

finalmente comunicarle cierta dependencia. Si escribe un mensaje de texto, de cualquier manera no tiene la posibilidad de escribir excesivamente. Pregunte a su ex de forma breve cómo le va y pregunte si pueden encontrarse. Ya que no muestra obligatoriedad, se le hará más sencillo a su ex novio aceptar su oferta.

Texto de muestra para un correo electrónico:

Hola [NOMBRE DEL EX (sin apodos cariñosos)]:

¿Cómo te va?

El próximo martes estaré por casualidad por donde (VIVES O TRABAJAS). ¿Te gustaría ir a tomar un café?

Saludos

[SU NOMBRE]

Texto de muestra para un mensaje:

Hola, ¿cómo te va? Pronto tendré que estar por donde (VIVES O TRABAJAS). ¿Te gustaría tomar un café? Saludos [SU NOMBRE]

La ventaja de entrar en contacto por un medio escrito consiste especialmente en que para usted será muy sencillo. Usted podrá pensar con toda la tranquilidad en lo que escribirá y su ex no percibirá

nada de posibles nervios de parte de usted. Si usted mantiene en su mensaje una resonancia positiva, le resultará mucho más sencillo cuando hable con él por primera vez o cuando sea la primera vez que lo ve después del rompimiento del contacto.

La desventaja de contactarlo de esta manera es que con las pocas frases que puede escribir no puede mostrar lo mucho que ha cambiado. Cuando se comunican dos personas sólo el 7% se dice a través de las palabras. El otro 93% consta de comunicación no verbal, es decir, su entonación, el estilo que tiene para hablar y su lenguaje corporal. Este tipo de comunicación tiene en realidad lugar principalmente en el inconsciente, sin embargo, es decisiva a la hora de encontrar a alguien atractivo o no.

La opción de entrar en contacto por escrito funciona muy bien. Por otra parte, sus posibilidades aumentan si en el primer contacto también puede hacer uso de la comunicación del inconsciente. Así puede mostrar de inmediato que ha cambiado. Por el momento debe de pensar si no utilizará alguna de las próximas dos opciones.

Variante 2: Llamar por teléfono

En lugar de enviar una carta o mensaje de texto a su novio para comunicarle los cambios que ha tenido en su vida, se recomienda una llamada telefónica donde pueda manifestar sus pensamientos de una manera más personal.

Debido a que es muy difícil recuperar su relación por medio de una llamada telefónica, se recomienda que centre sus objetivos en

concertar una cita donde posteriormente pueda intentar un acercamiento que la lleve a restablecer su relación con su ex pareja. Para lograrlo de manera exitosa, hay que tomar, sin embargo, algunos detalles en cuenta. Como se indicó en el capítulo de cercanía y distancia, no debe demostrar ansiedad por recuperar su relación perdida, se debe ser más sobrio y tratar de mantener la distancia. Usted debe de llamarlo con el aplomo con el que llamaría a un conocido de años que no ha visto en mucho tiempo. ¿Eso le provocaría nervios? No. Usted hablaría completamente normal y de forma relajada, como si fuera cualquier cosa sin importancia.

Y exactamente así lo tiene que hacer con su ex: Usted concierta una cita, como si fuera algo muy natural. Porque al final de cuentas no es más complicado que eso. Usted simplemente tiene ganas de verlo, simplemente así, sin ninguna intención oculta.

Piense en que ahora sólo se trata de llamarlo para acordar una pequeña cita. En esta llamada usted no debe todavía de reconquistar a su ex. Esta idea le permitirá mantenerse relajada mientras habla por teléfono con él.

Haga esta llamada preferentemente de manera completamente espontánea, cuando suceda algo que le haya alegrado mucho. Así se sentirá suficientemente relajada para mantener una conversación agradable con él.

Si usted teme que conscientemente él podría ignorar por completo su llamada, entonces desactive el identificador de su teléfono. Eso funciona actualmente con muchos teléfonos de manera muy sencilla. Primero marque #31# y después marque el número al que desea

llamar.³ Si usted procede de esta manera, él tendría que ignorar cada llamada y ese no será el caso. Si no puede localizarlo inmediatamente no lo llame cada cinco minutos, porque usted quiere evitar que él tenga una impresión de dependencia y desesperación de su parte.

Y piense en esto: el único motivo de la llamada se restringe a convenir un encuentro con él. Ya que para lograr que él se sienta nuevamente atraído hacia usted, difícilmente lo podrá lograr con una llamada. Eso funciona mucho mejor durante un encuentro, en el cual su ex podrá ver en lo que usted se ha convertido en las últimas semanas.

Haga de la conversación telefónica con su ex pareja un momento interesante, donde deje muy en claro las cosas que ha hecho durante el tiempo que estuvieron separados así como sus planes futuros. Se recomienda decir las cosas positivas e interesantes que ha vivido durante el tiempo de la separación. De esta manera su ex pareja va a sentir la necesidad de reintegrarse a su vida nuevamente y ser parte de ella.

Hacer notas de los temas que quiere dejar en claro con su ex pareja es una forma de darse seguridad a la hora de la llamada y le garantiza abarcar los temas de interés para usted.

Es importante que la duración de la llamada sea entre cinco y diez minutos, así como también se recomienda que sea usted la persona que la finalice.

Al final de la llamada debe mencionar que le gustaría continuar con la conversación posteriormente y que sería interesante si se pudieran reunir en una fecha posterior.

³ De cualquier manera Pruébalo antes.

Debe ser lo más natural posible a la hora de sugerir una cita, por ello se sugiere que las salidas sean mas informales tales como a tomar un café como si se tratase de un encuentro entre amigos, de esta manera es probable que su ex pareja acepte la cita.

Sin embargo es importante que sea clara y tenga definido el lugar donde le gustaría que se lleve a cabo el encuentro. Una forma de proponer la salida es comentándole sus posibles planes para la próxima semana. Una vez que lo haya comentado le puede sugerir si quiere participar, de esta manera la invitación es un poco mas espontánea.

Las actividades que realizaban como pareja son buenas opciones en el momento de que proponga lugares a donde le gustaría ir.

Debe tener en cuenta que debe evitar aquellos lugares que le indiquen a su ex pareja que la salida casual se puede convertir en una cita romántica.

Se recomiendan las actividades donde haya más participación de ambos y se deben evitar las salidas donde no haya tanta interacción de parte de los dos, por ejemplo el cine.

Si usted lo hace de esta manera, no vaya a poner cara de desilusión si él no tiene ganas. Usted no ha dicho de ninguna manera, ni ha aparentado que aún quiere algo con él. Todo lo que usted hizo fue preguntarse por él, llamarlo y al final de la conversación preguntar simplemente si podrían verse. Si él llegará a rechazar la oferta de un encuentro, no reaccione con desilusión o no permita que él lo perciba. Simplemente cambie a otro tema sin darle importancia a lo sucedido.

Como ya se lo he dicho, usted sencillamente le preguntaba si se veían, sólo eso.

Dele entonces simplemente un mes o dos meses más de tiempo.

Variante 3: Encuentro casual

Provocar un encuentro “casual” seguramente no es posible en cada situación, ya que para ello se necesita información importante, cuáles son los lugares públicos que frecuenta el ex y cuándo lo puede encontrar ahí.

Sin embargo, no deseché esta idea directamente, sino piense un momento si no hay un lugar público en el que se podría topar “casualmente” con su ex. ¿Frecuenta su ex de casualidad un bar o un club específico? ¿Camina rumbo al trabajo por una calle en especial? ¿Es factible encontrarlo a menudo en alguna cafetería? Si usted conoce un lugar de este tipo, debería de pensar si no se topa por “casualidad” alguna vez con él. Evidentemente, lo importante es que, realmente y de manera muy creíble, parezca una verdadera coincidencia que se haya encontrado con él. Si él llegara a descubrir todo, cómo usted espera por él en la esquina de una calle o si sabe por sus amigos que usted últimamente va y se sienta sola en algún bar que precisamente él frecuenta a menudo, puede echar mucho a perder. Evite también a como dé lugar obtener la información, de dónde él se encuentra regularmente, por parte de sus amigos o sus conocidos. Usted no puede estar completamente segura en ese caso de que alguien no le contará a su ex sobre eso. Entonces a él le parecerá que usted lo está persiguiendo y eso debe de evitarse a costa de todo. Usted debe

utilizar esta opción, siempre y cuando, esté segura de que puede programar de manera sencilla un encuentro que parezca realmente que fue pura casualidad.

Entretanto, si puede llevar a cabo este plan, esta posibilidad tiene varias ventajas. Por lo pronto, el encuentro no tiene que resultarle a usted sumamente difícil, ya que para su ex tiene que parecer una coincidencia. Para ello, usted no puede mostrar de ningún modo demasiada cercanía, ya que el encuentro tiene que tener lugar por mera coincidencia supuestamente. Su ex pensará posteriormente que la casualidad fue más bien la que los hizo encontrarse. Además, no se arriesgaría a un rechazo por parte de su ex y se asegura de que su ex pueda percatarse de su nuevo carisma y que la vea otra vez de verdad. Podría ser que gracias a esto cambie la opinión de su ex de un sólo golpe y que él tenga otra vez interés en usted de inmediato.

Mientras tanto, la meta del encuentro “casual” es acordar tener otro encuentro para ustedes dos, es decir, reconstituir el contacto futuro. Esto lo puede lograr de la mejor manera si en un principio habla un poco de cosas banales y finalmente le hace saber que le parecería bien que hicieran algo juntos. Si en ese momento ambos tuvieran el tiempo suficiente, podrían irse juntos directamente a tomar un café o quedar para hacer algo después. Construya la conversación de tal modo como fue descrito en la conversación telefónica.

Si tiene la posibilidad de crear un encuentro “casual” sin grandes complicaciones, este método ofrece buenas probabilidades de tener éxito. Usted puede, entonces, salirse con la suya directamente gracias a la confianza en sí misma que recién adquirió y a su nueva apariencia.

Variante 4: Él vuelve a restablecer el contacto

A veces llega a suceder que durante las últimas semanas del rompimiento del contacto su ex vuelve a ponerse en contacto con usted. Así puede suceder, que su ex llame por teléfono, le escriba un correo electrónico o un mensaje o que se tope con usted por “casualidad” en algún lugar, es decir, que utilizaría alguna de las tres opciones antes descritas. Esto le demostraría a usted que la reacción que esperaba usted del rompimiento del contacto no se malogró: Su ex se sorprende porque usted ya no se contacta con él y despierta de nuevo su interés fuertemente en usted.

El que él se haya comunicado le demuestra a usted que él desea por sí solo volver a tener contacto con usted. Si él no se llega a comunicar con usted durante el rompimiento del contacto, no tiene mucho significado. En ese caso podría ser que su ex novio simplemente no se atreve a dar ese paso, ya que a él le parecerá, al igual que a usted, un paso muy difícil de dar. Finalmente, él no sabe que usted quiere reconquistarlo y que el rompimiento del contacto sólo es una parte de un estratégico plan por su parte. El efecto deseado es que él se pregunte si usted quiere en realidad tener todavía algo que ver con él y si no quiere de preferencia seguir su propia vida sin él. Exactamente como usted, él teme una negativa. Si él no se llegara a contactar con usted durante el rompimiento del contacto, entonces le toca a usted restablecer el contacto con uno de los métodos descritos. Sin embargo, si él se contactara, tiene usted que tener presente que muy probablemente a su ex novio no le resultará nada fácil dar ese paso y que, consecuentemente, siente una fuerte necesidad de volver a establecer el contacto con usted.

Para él protegerse a sí mismo de un posible rechazo de su parte, formulará el contacto, muy probablemente, de manera muy general y le preguntará, por ejemplo, cómo le va a usted. Seguramente él retomará el contacto con usted de una forma muy similar a las otras tres opciones que le he recomendado antes. Por ello, no espere por favor una carta de amor, aunque esto también llega a suceder de vez en cuando.

Entonces, si su ex novio llegara a ponerse en contacto con usted, es una señal muy positiva. Él retoma el contacto de nuevo y muestra que otra vez tiene interés en usted. Debería ser entonces muy sencillo para usted concertar una futura cita con él. No obstante, no quede en nada en concreto por teléfono, sino pregúntele, por lo menos después de una semana, si se pueden encontrar. Con ello, no dará la apariencia de que él sólo tiene que hacer un chasquido para tenerla de vuelta. Simplemente, no le pregunte en este caso por una cita, deje abierta la posibilidad de comunicarse usted de nuevo o no con él. Entonces, puede dejar pasar una semana más y hasta entonces comunicarse con él para concertar algo. Si su ex llegara a preguntarle directamente que se encuentren, evádale, le puede decir que por el momento tiene muchas cosas pendientes y que tiene poco tiempo, que se comunicará de nuevo con él cuando tenga algo de tiempo. En este caso también déjelo con la duda de si en realidad podrá tener una cita con usted. Así no fallará el efecto de la siguiente semana del rompimiento y, entonces, su ex novio se alegrará lo doble cuando usted se comunique con él para concertar una cita.

Si su novio se llegará a comunicar con usted durante una fase muy temprana del rompimiento del contacto, usted debe de aplazar todavía más el reencuentro para que el efecto del rompimiento del contacto

pueda acrecentarse. No reaccione inmediatamente a cada señal de su ex novio, sino que déjelo todavía un tiempo en suspenso. De otra manera, usted correría el riesgo de que el rompimiento del contacto haya sido muy corto y de que su novio tenga la impresión de que cuando él lo desee puede volver a entrar en contacto con usted.

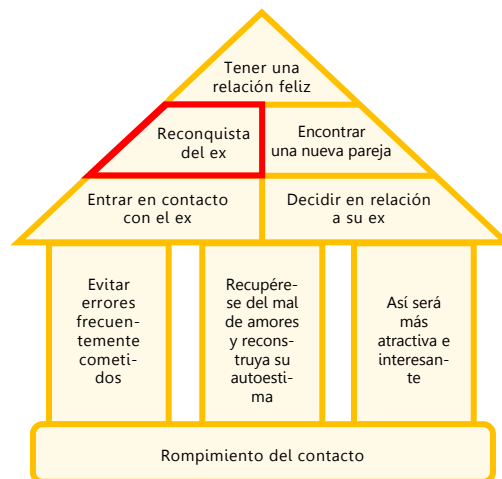
Usted eligió una opción para contactarlo y ya pensó bien como la utilizará en su situación particular.



Capítulo 7:

El primer encuentro con él

Si usted ya concertó un encuentro con su ex, debe de tener en cuenta los siguientes consejos, con los cuales le diré cómo hacerle en encuentro para tener éxito.



Objetivo del encuentro

¡Organice este encuentro con su ex novio lo más divertido que le sea posible! Es increíble lo aburridas que son la mayoría de las citas. ¡Haga algo diferente!

El objetivo de este encuentro es que ambos hagan un retroceso en el tiempo para despertar los sentimientos que tuvieron en su verdadera primera cita. Lo que usted quiere lograr es originar algo como un nuevo comienzo para su relación. Para ello, el primer encuentro no debe de durar mucho más de una hora, ya que usted quiere ser para su ex novio otra vez alguien fuera de lo común y muy valiosa.

Por eso tiene que pensar muy bien que le gustaría especialmente a su ex en una cita de este tipo o en que puede hacer para que renazca aquello que él sentía por usted al principio de la relación. De esta manera va a despertar en su ex la necesidad de estar nuevamente con usted.

En este capítulo de describiré cómo lo puede conseguir.

Durante el encuentro tiene que tener dos cosas presentes:

1. Tiene que despertar sentimientos bonitos en él por usted.
2. No debe aparentar que usted está intentando reconquistarlo.

Teniendo en cuenta estos puntos lograrás que su ex pareja se de cuenta de lo valiosa que es, sin embargo no debe estar seguro del hecho de que volver a estar juntos es una decisión que dependa de él.

Al dejar claro lo antes dicho va a lograr que su ex pareja haga un esfuerzo por estar con usted.

La preparación para el encuentro

Para parecerle a su ex lo más atractiva posible en el encuentro, primero se tiene que ocupar en tener una actitud correcta. Esto le ayudará a hacer un éxito del encuentro y a alcanzar su meta.

No tiene que sentirse durante el encuentro como si estuviera intentando reconquistar a su ex. Con esa actitud le resultaría sumamente difícil parecerle a su ex atractiva.

En vez de ello, usted tiene que sentir que es su decisión el hecho de darle otra oportunidad o no a su ex. Simplemente tenga una actitud básica positiva. Reconstitúyase por dentro leyendo su diario de éxitos. Quién no lo intenta ya perdió. Usted solamente puede ganar. Usted ya sentó las bases fundamentales para ello.

Entonces, no vaya de ninguna manera con una actitud pesimista al encuentro. El punto es, a decir verdad, que es exactamente en las

relaciones interpersonales en las que la expectativa y la actitud influyen de forma contundente en la forma en la que se desarrollará un encuentro. Por ejemplo, imagínese que usted por dentro está convencida de que su ex seguramente ya no quiere nada con usted. ¿Cómo cree que se desarrollaría este encuentro lo más seguro? En primer lugar, usted le comunicaría a su ex inconscientemente su postura y aparentaría mucha inseguridad. Todos sus intentos de aproximación serían titubeantes, ya que cada momento contaría con ser rechazada. A causa de ello, su ex también se sentiría incomodo sobretodo con esto y usted provocaría finalmente un rechazo. Pero aun cuando no llegue a tanto, lo más probable es que con una postura así, pierda una verdadera oportunidad de preguntarle a su ex determinadas cosas, de besarlo, etc. Ya que usted pensaría que todo será un fracaso, seguramente no se sentiría segura de hacer lo correcto en una situación favorecedora.

¡Entonces cree en el éxito! Lea con mucha atención su diario de éxitos y piense en que sólo puede perder cuando no arriesga.

El desarrollo del encuentro

En lo siguiente, me gustaría describirle, de forma ejemplificada y de la manera más detallada posible, cómo puede desarrollarse un encuentro de este tipo y cómo usted puede llevar a paso a paso a su ex a una situación en la que se puedan despertar sentimientos románticos en él por usted. En el siguiente escenario la cita tiene lugar en una cafetería.

Comienzo del encuentro

Cuando encuentre a su ex en una cafetería, abrácelo primeramente y béselo después en la mejilla. Esto está completamente en orden y le demuestra que usted todavía siente aprecio por él y que no ha construido barreras entre los dos. Si hace esto desde un inicio, el encuentro puede desarrollarse de manera más ligera en un sentido positivo, que si el encuentro comienza con un comportamiento formal de su parte y si sólo le tiemblan las manos. En ese caso sería mucho más difícil cambiar este extraño ambiente en uno positivo.

En la cafetería, siéntese en una mesa en la que puedan estar lado a lado y no de frente. El fundamento para ello es que así pueden acercarse mucho más fácil, para que usted pueda tocarle el hombro o el brazo a él ocasionalmente, cuando, por ejemplo, rían juntos.

Cuando usted se siente, reclínese primero en el asiento de manera relajada. Esto es muy importante y tiene que ver esencialmente con el principio de “cercanía y distancia”. Si usted se hace hacia adelante, el tenderá inconscientemente a hacerse hacia atrás. Pero, si usted se hace hacia atrás reclinándose, él se acercará más bien hacia su dirección y tratará de acercársele.

Mantenga una conversación ligera, graciosa y relajada con él. Para ello, cuente aquellas cosas que dejen una buena impresión de usted. Lo apropiado sería que cuente, por ejemplo, lo que ha hecho en las últimas semanas. Esta pregunta de cualquier forma la planteará su ex, ya que a él no le pasará por desapercibido lo mucho que usted ha cambiado para bien. Entonces, quédese todavía como estaba sentada y cuéntele que le va de maravilla, que hace mucho deporte, que ha

conocido a mucha gente simpática, etc. Esto no tiene que salir de forma compulsiva o que parezca que quiere alardear. Lo importante es que muestre su seguridad. Para ello, ayuda el hablar lentamente y de forma relajada.

Temas de la conversación

En lo siguiente me gustaría todavía presentarle un método realmente eficaz con el cual logrará reunir suficientes temas para conversar durante su encuentro, llevar a su ex novio a un estado de felicidad emocional y poder construir de nuevo una conexión emocional muy fuerte entre los dos.

El método funciona cuando, durante la conversación, usted orienta los temas tanto como pueda hacia aquellos que sabe que a su ex le gustan. Hable acerca del tema y extiéndase en las metas y deseos de su ex. Maneje la conversación de manera que pueda presentarlos de tal forma que su ex logre imaginarse sus sueños y sus deseos lo más vívidamente posible. Naturalmente, su ex se sentirá muy bien y finalmente proyectará esos sentimientos tan bonitos a usted. Sobre lo que construya usted, puede profundizar la conexión emocional entre su ex y usted. Además, pregúntele exactamente qué emociones relaciona él con sus metas y sus deseos. Finalmente vaya al siguiente punto: usted también trata de obtener algunas de las mismas emociones que él, sólo que cree que las encontrará con otras metas diferentes a las de él. Finalmente describa sus metas y cómo con ello se despiertan en usted las mismas emociones que en su ex. Preséntelo de manera que se vea que usted desea llevar y que aspira una vida magnífica, llena de perseverancia. Su ex tiene que sentir que perderá

algo si no regresa de nuevo junto a usted. Así puede rehacer, relativamente fácil y rápido, una vez más la conexión emocional excepcionalmente fuerte con su ex. Esto funciona tan bien, porque realmente se establece una conexión con las emociones, en vez de con las cosas que despiertan una emoción.

Me gustaría explicarle este método aún más exactamente con un ejemplo. Si su ex le dijera que su sueño es hacer un viaje a un determinado país y usted le dice a él que casualmente también usted tiene ese mismo sueño exactamente, es decir, viajar a dicho país. Eso sonaría más bien torpe e inverosímil. Si usted hiciera lo mismo, pero con algunas variaciones y preferencias a las que tiene su ex y cada vez menciona que también tiene el mismo interés, sonará más natural que si a toda costa trata de agradarle a su ex. Pero si en lugar de ello pregunta exactamente y sabe qué sentimientos relaciona su ex con el viaje, seguramente él tendrá algo que contar. Si acto seguido usted le dice que aspira a sentir lo mismo que él, pero que lo relaciona con otras metas, parecerá mucho más creíble y produce una sensación excepcionalmente efectiva de confianza y cercanía, porque las personas se unen fundamentalmente a nivel emocional. Probablemente usted nunca ha hablado con su ex así de su vida y de lo que es importante para él. Así también le da la oportunidad a su ex de conocerla otra vez desde una perspectiva completamente nueva.

Debe dejarle ver que es una persona que está constantemente luchando por sus objetivos y que su forma de pensar y de ser es similar a la de su ex pareja, de esta manera el va a sentir que son totalmente compatibles y que por lo tanto deben estar juntos. Poniendo en práctica estas sugerencias va a lograr que su ex pareja sienta que son almas gemelas.

Cuide primordialmente durante el encuentro de no hablar sobre su relación del pasado. Eso en realidad aniquilaría rápidamente la sensación de tener un primer y magnífico encuentro. Si él empezara a hablar sobre el tema, hable usted apenas de ello y vuelva a cambiar el tema de la conversación. Si llegaran a hablar ambos sobre su relación, entonces, que por ningún motivo se trate de problemas o de aquello que los llevó a terminar con la relación. Si acaso sucediera, entonces, hablen de los momentos más lindos que los unen uno a otro.

Piénselo una vez más: ¡Planee este encuentro lo más divertido y emocionante posible para su ex! ¿Junto a quién le gustaría estar de preferencia? ¿Junto una persona que le cuente que todo el mes pasado estuvo frente a la ventana deprimida o mejor con alguien con quien usted puede experimentar muchas cosas magníficas y que le parecerían divertidas? Entonces, exagere con tranquilidad un poco con las cosas que todavía planea para su vida, que viajes le gustaría hacer y todo aquello que quiera lograr. ¡Así usted dará una imagen muy positiva y sobretodo independiente!

Fin del encuentro

En lo siguiente, le ejemplificaré como podría terminar el encuentro en la cafetería.

Conversen entre 30 y 45 minutos en la cafetería. Si usted mantiene más o menos una conversación como la que antes le di de ejemplo, después de ello su ex debería sentirse finalmente cómodo. Pregúntele si todavía tiene ganas de dar un pequeño paseo con usted. Llévelo de preferencia a un parque bonito. Entonces, en el parque se puede sentar con él en una banca para observar la puesta del sol. Eso tiene

que ser naturalmente planeado por usted con anticipación, el lugar, la hora, etc. Pero a su ex tiene que parecerle como una coincidencia que una vez más se hayan entendido tan bien y que se hayan divertido juntos. Sin embargo, usted fue quien logró que un típico encuentro en una cafetería se haya transformado en una situación romántica con una puesta del sol en el parque. El encuentro no se debería extender por más de 90 minutos, de esta manera logra que su ex se sienta bien con su compañía y por otro lado logra que no piense que es fácil de alcanzar de nuevo. Citas largas demuestran demasiada cercanía, por esta razón es que se recomienda que sean menos extensas.

Esto tiene que servir únicamente como ejemplo. Lo que usted haga en concreto, depende por supuesto de la situación que usted crea que sea la más apropiada para que su ex recuerde especialmente los hermosos momentos junto a usted. Pero termine el encuentro justo cuando sea el mejor momento, no cometa el error de tratar de extender la cita lo más que se pueda para querer estar más tiempo con su ex, ya que esto trae el riesgo de que la cita y usted se vuelvan aburridos. Piense en un gato que juega con una pelota de lana, en el momento de que la logre alcanzar va a perder interés por el juego, por el contrario va a continuar mostrando interés si no logra alcanzar la pelota en el primer momento.

Precisamente eso desconcertará por completo a su ex y se esforzará por volver a encontrarse con usted.

Esta forma de comportarse es exitosa, porque puede llevar a su ex a una situación con usted paso a paso, a la cual nunca habría podido llegar directamente. Imagínese, si en el ejemplo descrito le hubiera preguntado desde antes a su ex por teléfono: ¿no te gustaría ver una romántica puesta de sol conmigo sentados en una banca del parque?

Entonces, muy posiblemente él no se hubiera encontrado con usted, porque hasta que se encuentren usted le tiene que mostrar que fue sensacional estar de nuevo juntos. Una vez que logre esto, no habrá obstáculo alguno para tener más actividades en común.

A qué más tiene que prestar atención

Resumiendo una vez más: usted tiene que demostrarle que también sin él puede llevar una vida feliz, de la cual él podría formar parte si usted tiene tiempo para ello. Sólo eso encuentran atractivo otras personas. Por eso, sonría mucho e irradie sus ganas de vivir, si se logra comportar así, su ex interpretará que puede estar bien sin él. De esta forma logrará cambiar la imagen que él tiene de usted y de manera inconsciente lograrás que tu ex te encuentre mas atractiva.

Después de las cinco semanas, durante las cuales trabajó en sí misma, no será ningún problema para usted.

Por eso, el encuentro también tiene que terminar anticipadamente, de preferencia en un momento en el que los dos se estén entendiendo bien y que él no cuente con ello.

¿Nota la diferencia en esta forma de pensar?

Del intento original de acercase, con el cual usted trataba de conquistar a su ex, usted voltea la situación de tal manera que ahora él tratará de reconquistarla a usted.

Si actúa así, a ciencia cierta, será usted quien esté en la posición de tomar las decisiones y no su ex. Usted le muestra una vez más a su ex

que es una persona feliz y codiciable, con la cual él puede pasar el tiempo fenomenal. Usted lo hará tan evidente, que para su ex valdrá más. Este valor la acrecentará para él de nuevo, si usted no está fácilmente disponible para él. El comenzará poco a poco a luchar de nuevo por usted. Por esta razón, en este punto todavía no debe de planear si se van a encontrar de nuevo y cuando lo harían. Si él fuera quien preguntara por esto, conteste vagamente y simplemente diga que se va a comunicar con él cuando tenga tiempo de nuevo. Su ex novio pensará aún más en usted y se alegrará aún más cuando usted realmente se comunique de nuevo con él para quedar de verse.

Aún cuando le resulte extraño, haga como si usted estuviera totalmente de acuerdo con la separación y que el tema ya no le afecta en lo absoluto.

Para decirlo otra vez muy claramente: Las personas quieren estar junto con otras personas porque prometen una ventaja para su propia vida. Esta ventaja consiste en realidad en que ustedes dos pueden pasar juntos un tiempo hermoso y magnífico. ¿Dónde quedaría esa ventaja para él si usted, por ejemplo, le dice que el tiempo que estuvieron separados estaba derribada y deprimida porque él es muy importante para usted? Que él sea importante para usted no tiene que causar forzosamente sentimientos agradables en él y tampoco le parecerá gracioso pasar su tiempo con alguien que está deprimido.

Por favor, no me mal entienda, si escribo aquí que las personas solamente quieren tener una ventaja propia. Con esto sólo quiero decir que por ello se quiere tener una relación con alguien en especial, porque exactamente con esa persona es con la que se pueden tener los sentimientos más hermosos.

Es por esta misma razón que usted también quiere volver a estar con su ex. Si por ejemplo, ahora conociera a otro hombre, quien le asegurara a usted de forma creíble que usted es la persona más importante del mundo para él y que cuando ustedes no están juntos se siente destrozado ¿bastaría sólo eso para tener una relación con él en lugar de esforzarse por estar de nuevo con su ex?

¡Claro que no!

Usted lo rechazaría. Y su ex haría exactamente lo mismo con usted si no tiene más ventajas que poner en la balanza.

Estas cosas corresponden a lo que le describí en este y otros capítulos. Trabaje en sí misma y haga muchas cosas para usted, entonces, lucirá espectacular, tendrá resplandor, tendrá seguridad en sí misma y, sobretodo, será alguien con quien cualquier persona, incluyendo a su ex, le gustaría pasar el tiempo.

Entonces, si le alegra tanto a su ex encontrarse con usted, naturalmente él no rechazaría su próxima oferta para volver a salir juntos.

Dirija el encuentro como se lo he descrito y así tendrá buenas posibilidades de que su ex regrese con usted.

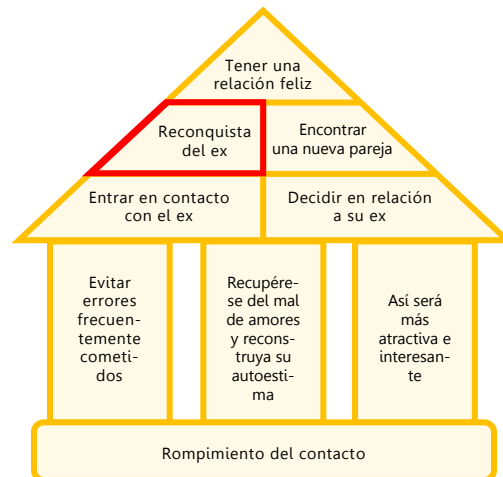
Usted ya planeó exactamente cómo tiene que ser el encuentro con su ex (lugares, hora, temas de conversación, etc.)



Capítulo 8:

Otra vez juntos

¡Ya casi lo logra! El primer reencuentro con su ex ya quedó atrás y debe tener buenas posibilidades para regresar con él en el transcurso de algunos encuentros más. En lo siguiente le describiré a lo que debería poner atención durante esta fase.



El siguiente encuentro

Para el próximo encuentro, es válido el mismo principio que para el primero. Simplemente pasaron juntos un rato maravilloso y además, no se encuentran muy a menudo. Los sentimientos renacerán entonces poco a poco por sí solos. En este punto usted también tiene ser capaz de crecer entre cita y cita, y siempre poder hacer algo romántico los dos.

No se precipite a nada y no acose a su pareja. En la mayoría de los casos él buscará su cercanía otra vez y trabajará activamente para poder acercarse a usted. Simplemente espere.

Cualquier día llegará el punto decisivo en que ambos se acerquen tanto que se besen y una cosa llevará a la otra.

No lo acorrale haciéndolo sentir que quiere una relación seria, sino que permítale tener un espacio y tiempo para que la relación se pueda desarrollar. Al contrario demostraría mucha cercanía y presionaría a su ex pareja. Si usted reconoce algunas señales de que él todavía no quiere tener una relación seria, dele simplemente algo más de tiempo.

Usted tiene que deslizarse de forma completamente natural en una nueva relación y no forzar nada. Todo puede suceder muy rápido o durar un buen rato. Pero si usted se comporta como se lo he descrito en este libro, tiene realmente buenas posibilidades.

Estar de nuevo junto a su ex

Ahora están juntos. Su sueño se hizo realidad. Disfrute este tiempo muy consciente, se lo ha ganado. Por experiencia propia sé que feliz se siente uno cuando después de una separación tan dolorosa se vuelve a estar con la persona a la que se ama.

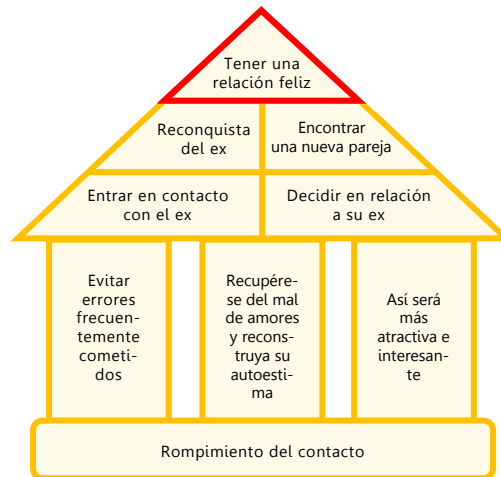
Pero, tiene que seguir trabajando en usted y tener en cuenta los consejos de este libro para su relación, porque si se deja llevar y ya no hace nada para la atracción y la emoción, su ex muy pronto podría volver a alejarse de usted.

Para que pueda retener su felicidad tanto como sea posible, tiene que leer a toda costa el siguiente capítulo. En el cual le daré consejos para llevar una relación feliz y sustentable, para que no tenga que volver a pasar por otra separación.

Capítulo 9:

Como llevar una relación feliz

En este capítulo le aclararé cual es la mejor forma para que pueda llevar una relación feliz y sustentable. Primeramente, el análisis es una parte de ello, qué estaba mal en su relación pasada y qué problemas ocasionó para que llegaran a una separación. Esta parte también es interesante si usted



decidió desistir de la reconquista de su ex o si no funcionó su manera de comportarse. En una nueva relación, el mismo tipo de comportamiento podría ocasionar problemas o llevar a la separación. Por eso, tiene recapacitar profundamente en esto para que no repita los errores del pasado, sino que aprenda de ellos.

¿Qué es lo que no iba bien antes de la separación?

Frecuentemente son los pleitos, la rutina cotidiana o también simplemente la falta de comunicación, lo que provoca que uno de los dos con el tiempo ya no se sienta atraído por el otro y decida a terminar la relación.

Si usted reconquistó a su novio es extremadamente importante que evite exactamente el motivo que los llevó a una separación. Poco

después de hayan regresado, podría ser que su pareja analice su decisión. No le proporcione ninguna “ayuda para decidir” que sea negativa cometiendo exactamente los mismos errores que ya una vez los condujo a la separación. En este caso, cualquier pequeñez podría ser suficiente para que su novio cambie otra vez su decisión. Para evitar ese tipo de errores, primeramente usted tiene que saber efectiva y exactamente de qué errores se trataba en realidad.

“Los barcos encallan en las rocas, las relaciones humanas a menudo en guijarros.”

- Edith Stein

Para analizar sus errores del pasado, tómese su tiempo y vaya a algún lugar tranquilo en donde no la molesten y en donde pueda pensar en la relación con su novio antes de su separación. Reflexione tan objetivamente como le sea posible, piense en aquello que pudo haber molestado a su novio de la relación. Trate de recordar tan vívidamente como le sea posible en cómo iba su relación, en todo lo que vivieron juntos, en cómo reaccionaba su novio ante determinados comportamientos suyos y en lo que él decía o daba a entender. De preferencia escriba todo lo que según su opinión pudo haber sido el desencadenante de que su novio estuviera insatisfecho con su comportamiento. Finalmente, recapacite en lo que le pudo haber faltado a su novio en la relación con usted.

Mire su lista y piense en lo que podría haber hecho mejor. ¿Cómo habrían podido, por ejemplo, evitar pleitos o resolverlos? ¿Qué comportamientos suyos habrían hecho especialmente feliz a su novio? ¿Cómo habrían podido cortar de raíz ciertos problemas?

Creo que usted entiende de qué se trata. Si usted quiere tomar en serio el hecho de llevar otra vez una relación armoniosa con su ex, tiene que tomarse el tiempo para hacer este análisis. Cuando lo haga, sea honesta consigo, sino no sirve de nada este ejercicio. Este ejercicio bien

realizado puede efectivamente transmitirle conocimientos para sus futuras relaciones y, eventualmente, ayudarle a que no vuelva a cometer de nuevo los errores pasados.

Cuando ya haya pasado algo de tiempo con su ex, puede hablar con él sobre el tema si se presenta la ocasión, de cómo quieren enfrentar los problemas en el futuro o las situaciones que ya los condujo a una separación para que eso no vuelva a ocurrir. Esto es muy sensato porque seguramente usted sola no podría analizar exhaustivamente aquello que no estaba bien antes de haberse separado. Uno mismo a veces no nota muchas cosas que le molestan a los demás, y muchas de las cosas la pareja las toma de otra manera que uno mismo. Una conversación abierta y honesta le puede ayudar a entender mucho mejor aquello que estaba mal y también le puede ayudar a aclarar malos entendidos.

Usted ya recapacito en que consistían los problemas que los llevaron a la separación y como los puede evitar en el futuro.



Como conservar permanentemente la pasión en una relación

Las diferentes etapas de una relación han sido científicamente investigadas y de manera exhaustiva. Diversos químicos proveen el estado excepcional del enamoramiento y después de un cierto tiempo son remplazados por otros químicos que substituyen ese sentimiento por el sentimiento de la confianza y la cercanía.

Pero, existen posibilidades de conservar permanentemente la fase del enamoramiento. Para ello tiene que evitar bajo cualquier circunstancia que la rutina o el aburrimiento se introduzcan en su relación. En lugar de dejar que eso suceda, usted debe de preocuparse por realizar actividades nuevas y excitantes con su pareja. Estas nuevas experiencias implican que usted permanezca interesante y no aburrida para su pareja. Mantenga entonces constantemente cierta incertidumbre en su relación. ¡Continúe siendo un desafío para su pareja!

“El amor, como el fuego, no puede subsistir sin un movimiento continuo”

- François de La Rochefoucauld

Si ambos se sientan cada noche frente al televisor y prácticamente cada noche tienen la misma rutina, naturalmente su pareja enlazará, con el paso del tiempo, menos sentimientos excitantes con usted. Por lo contrario, transmitirá por lo regular su mal humor después de un día de arduo trabajo y le achacará este sentimiento a usted.

Pero, si usted hace una costumbre el experimentar regularmente cosas nuevas y probar juntos hacer algo diferente, su relación se re direccionará positivamente y los sentimientos positivos que son ocasionados por tener experiencias novedosas profundizará su relación.

El gran problema es solamente que a muchas personas les gana la apatía y simplemente ya no se les ocurre romper por una vez con su rutina.

Además, concientícese regularmente si podría faltar algo para su novio en la relación. Preste atención por si eventualmente él da señales. Si presta cuidado, notará muy rápido cuando su novio se sienta incómodo por algo en especial. La mayoría de las personas comete el error de ignorar simplemente las indirectas hasta que es demasiado tarde. Si usted llegara a notar algo, entonces piense bien en cómo puede solucionarlo de la mejor manera. De ninguna manera debe entender con esto que usted tenga que complacer permanentemente en todo a su novio. Eso sería incluso lo peor que podría hacer. Es muy sencillo de entender, usted tiene que esforzarse para que su novio se sienta completo con la relación con usted. Él tiene que tener en usted a alguien que lo apoye, alguien en quien confiar, alguien con quien pueda hacer muchas cosas emocionantes y alguien con quien sienta un apoyo emocional. Pero antes que nada, siga siendo aquella mujer, a quien él conoció y de la cual se enamoró y no sea perezosa y aburrida.

Naturalmente, usted también tiene que ser tan fuerte como para cubrir las necesidades de su novio y las suyas propias. Usted no tiene que complacer de ninguna manera siempre a su novio y por ello dejar a un lado sus propios intereses. Al contrario, entonces lentamente, pero seguro, usted se orillaría a una posición de dependencia y su novio perdería el interés en usted o quizás aprovecharía esta situación. En lugar de eso, usted tiene que dejar claras sus propias necesidades e intereses. Si a usted le llegara a molestar algo en su novio, dígalos. Si a usted le falta algo en la relación, dígaselo a su novio. Frecuentemente se arrumban este tipo de cosas porque la pareja sencillamente no sabe

que las cosas no están saliendo bien, o uno se busca un amante o termina la relación. No debe de llegar tan lejos si usted cambia este tipo de cosas a tiempo y en la dirección correcta.

Encuentre entonces un equilibrio entre dar y tomar en su relación. Tenga cuidado de que no haya ningún desequilibrio, es decir, que uno dé más y uno dé menos. Si esto llegara a ser así, tenga una conversación a tiempo y resuelvan el problema.

Aunque todo esto suene algo laborioso, nunca olvide en lo que está invirtiendo: ¡en su propia vida! Si para usted no tiene sentido esforzarse un poco ¿entonces qué lo tiene? ¡Enfrentese al desafío y dé lo mejor de sí! Tener una relación feliz es para muchas personas el éxito más grande de sus vidas. Esto necesita que invierta tiempo y energía, y seguramente es lo más razonable que pueda hacer. Finalmente, el éxito no dependerá, como en muchas áreas de la vida, de la suerte o de la casualidad, sino de su propio conocimiento y de sus capacidades. Entonces nunca deje de aprender continuamente y de mejorar sus capacidades en relación con su pareja. Aspire a mejorarse usted misma cada día y a alcanzar sus metas.

„Las relaciones exitosas hacen de una vida completa una vida realizada”.

- Ernst Ferstl

Usted ya se hizo la promesa de seguir mejorando su vida para cumplir sus sueños, de preferencia para el resto de su vida



Capítulo 10:

Llegando al punto

Solo el conocimiento aplicado es poder.

En este libro yo solamente le puedo transmitir el conocimiento y la experiencia de cómo puede maximizar sus oportunidades para reconquistar a su ex. Finalmente, el éxito depende ciertamente de cuanta energía invierta para poner esta estrategia consecuentemente en la práctica!

Si le quema por dentro alcanzar sus metas, ya no le da importancia a los inconvenientes. Usted tiene que poner sus pensamientos sólo en la meta e imaginársela lo más claro que pueda, entonces, dar los pasos necesarios para lograrlo le resultará mucho más sencillo. Finalmente, este es el secreto de las personas exitosas, que esta gente es capaz de atizar de tal manera su motivación que pueden trabajar incesantemente para llegar a sus metas sin que le sea particularmente difícil.

“El hombre exitoso se sienta en el tren de la vida y nunca se detiene durante su vida, sólo en la parada.”

- Vera F. Birkenbihl

La buena noticia para usted es que no son ningunas características congénitas que solo a ciertas personas se les puedan atribuir. Usted simplemente tiene que haber entendido estos contextos y después decidir ¡qué quiere! ¿Quiere a su ex de vuelta? ¿Quiere curarse usted misma de su mal de amores? ¿Cree en su meta y en que la puede alcanzar? ¿Le son tan importantes estas metas como para dar todo lo que pueda durante cinco semanas para mejorarse muchísimo a sí misma y para trabajar en su vida propia como nunca antes lo había hecho? ¿O de preferencia hará este libro a un lado y se meterá en la

cabeza que mi estrategia no le funcionará a usted por cualquier razón? ¡De esta decisión depende determinadamente su éxito! Adivine por que se decidieron las personas que con mi estrategia tuvieron éxito y otra vez son felices junto a sus ex.

“Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto.

- Henry Ford

Tampoco es necesario que se preocupe por tener que hacer estos esfuerzos en vano en el caso de que su ex no fuera a regresar con usted. ¡Ya que también en este caso va a estar mucho mejor después de las cinco semanas! ¡Usted sólo puede sacar provecho de una consecuente puesta en marcha de mi estrategia! Entonces, utilice el conocimiento psicológico y la experiencia para su ventaja.

¡Le deseo mucho éxito y de corazón que todo salga bien!

Suyo

Salvador del Valle

P.D.:

Le pido que me escriba personalmente si todo sale bien con usted y con su pareja o si este libro le ayudó de alguna otra manera. Naturalmente me alegro mucho cuando leo sobre personas felices a las cuales pude ayudar. Escríbame también por favor si tiene críticas constructivas para que pueda mejorar el libro en las ediciones futuras y las otras lectoras y lectores puedan aprovechar de su experiencia.

Lista de actividades

Usted se ha procurado información profesional para solucionar su problema con este libro electrónico

☐

Usted ya analizó hasta que punto ha cometido los errores más frecuentes y como puede evitarlos en el futuro.

☐

Usted ya rompió el contacto con su ex. Hasta que llegue el momento oportuno para usted, restringirá el contacto.

☐

Usted ya pensó en varias recompensas que se permitirá durante el rompimiento del contacto.

☐

Ya consiguió un diario de éxitos y escribió en él los logros más grandes de su vida y, además, todos aquellos logros que haya recordado.

☐

Ya elaboró una lista personal con las cosas por las que se siente agradecida.

☐

Usted ya se puso a pensar en cómo quiere conocer a estos hombres (hablarles en la calle, cuando haga deporte, en una página de internet)

☐

Se permitirá una recompensa que le guste después de cada avance hecho o, a más tardar, después de marcar una actividad en la lista.

☐

Usted eligió una opción para contactarlo y ya pensó bien como la utilizará en su situación particular.

☐

Usted ya planeó exactamente cómo tiene que ser el encuentro con su ex (lugares, hora, temas de conversación, etc.)

☐

Usted ya recapacitó en qué consistían los problemas que los llevaron a la separación y como los puede evitar en el futuro.

☐

Se prometió siempre trabajar para usted mismo y siempre hacer el mejor esfuerzo.

☐

Así reconquista a una mujer

Prefacio

Estimado lector:

Usted tomó la decisión correcta cuando resolvió adquirir este plan psicológicamente bien diseñado y ya muchas veces comprobado, para reconquistar a su ex. Ahora se encuentra en el camino correcto para curar su mal de amores, recobrar la confianza en sí mismo y tener otra vez una relación feliz.

Para casi todas las personas es la misma historia: cuando nuestra pareja nos deja, atravesamos una etapa de aislamiento y de mal de amores, y no se sabe qué es lo que se debe de hacer. Se quiere reconquistar a ese ser amado a cualquier precio y a costa de lo que sea. ¿Pero qué se tiene que hacer exactamente? ¿Hay que mandarle una carta de amor a la ex? ¿O primero hay que darle una semana de tiempo? ¿O simplemente hay que deprimirse y quedarse en la cama?

Usted puede estar alegre, porque en el punto en el que se encuentra ya va un paso más adelante que la mayoría de las personas después de una separación. Usted ya investigó en Internet cómo puede recuperar a su ex novia y así accedió a mi información. Yo responderé en este libro de forma exhaustiva a su pregunta: “¿cómo puedo reconquistar a mi ex?”

Para ello, le daré instrucciones muy concretas para que las siga paso por paso y pueda llegar a su meta. Con esto, usted verá como progresa y no olvidará dar ningún paso importante porque puede ir marcando cada actividad que ya haya realizado. Para ello, utilice la lista de actividades que se encuentra en el libro al final de esta parte. De preferencia imprima la lista de actividades. Ahí encontrará todas las actividades que usted debe realizar para reconquistar a su ex novia. Además, a lo largo del libro le iré presentando gráficamente cada actividad en recuadros amarillos cada una, según la que corresponda hacer (véase abajo).

¡Puede marcar ahora mismo la primera palomita! La minoría de las personas se atreve a dar el paso de querer resolver seriamente sus problemas y de conseguir para ello la mejor información posible. Usted no pertenece a aquellos que únicamente se quejan de su situación o que sólo intentan algo, que desafortunadamente por su inexperiencia es exactamente lo incorrecto. Marque entonces una palomita en su lista de actividades en el primer punto, justo en aquel al que la mayoría de las personas en su situación ni siquiera logra llegar:

Usted se ha procurado información profesional para
solucionar su problema con este libro electrónico

☐

¿Quién es Salvador del Valle?

Antes de comenzar a detallar mi estrategia me gustaría primero presentarme. Seguramente ya se preguntó “¿por qué piensa este tal Salvador del Valle que me puede ayudar y por qué está tan convencido de su estrategia?”. Espero poder contestar a esta pregunta contándole para ello mi propia historia primero:

Hace un par de años, cuando mi novia terminó nuestra relación, el mundo se me vino abajo. Después de más de cinco años de noviazgo para mí era inimaginable la vida sin ella. **Para mí sólo quedaba una meta: ¡tenía que reconquistarla!** Ya que cuando ella me terminó me dijo que le gustaría que en el futuro nos siguiéramos viendo y que fuéramos amigos, traté, en las semanas posteriores, estar el mayor tiempo posible con ella.

Era lo más atento que podía con ella y siempre tenía la esperanza de que algún día llegaría el momento en el que ella quisiera volver conmigo. Sin embargo, no tuve éxito alguno con esa estrategia. Aún recuerdo bien el día en que ella me contó acerca de su nuevo novio. Mi concepción del mundo estaba destruida. ¿Cómo pudo suceder? ¿Qué hice mal? En medio de mi desesperación decidí buscar ayuda profesional.

Bajo el lema “si lo haces, hazlo bien” averigüé todo lo posible acerca del tema. Investigué y gasté muchísimo dinero para recibir la ayuda de consejeros matrimoniales, diferentes asesores y psicólogos. Además, los consejeros me proporcionaron el contacto con algunas personas que habían conseguido lo que yo quería conseguir: reconquistar a su ex. Yo quería tener el mejor y más profesional

consejo que se pudiera tener, costara lo que costara. Yo sabía que sólo tenía una posibilidad mínima, pero quería aprovecharla lo mejor que se pudiera.

Finalmente, surgió mi plan, basado en la evaluación de toda la información obtenida y en las charlas que sostuve y con el cual intentaría reconquistarla. Tenía miedo y estaba nervioso, ya que ya había cometido algunos errores. Sin embargo, mi plan funcionó. Ella y yo volvimos a ser una pareja.

En lo sucesivo, siempre me pidieron ayuda personas de mi círculo amistoso y conocidos que pasaban por una situación similar a la que yo viví en aquel entonces. A través de “propaganda boca a boca”, la cual crecía y crecía gracias al gran éxito de mi tan elaborada estrategia, cada vez más y más personas se acercaban a mí pidiéndome ayuda. **Como resultado surgió finalmente esta guía, la cual ayuda a aquellas personas, quienes se encuentran en una difícil situación causada por una separación, a recuperar a su ex pareja a través de instrucciones exactas, explícitas y eficaces.**

El publicar esta guía era especialmente importante para mí, porque quería hacer accesibles mis conocimientos a un público más amplio. Entre todas las investigaciones que realicé, no encontré ni un sólo libro que hubiera tratado este tema claramente. Y lo que es aún peor, todavía son propagados muchos disparates en relación a este tema que provienen de gente que seguramente ha visto demasiadas películas hollywoodenses.

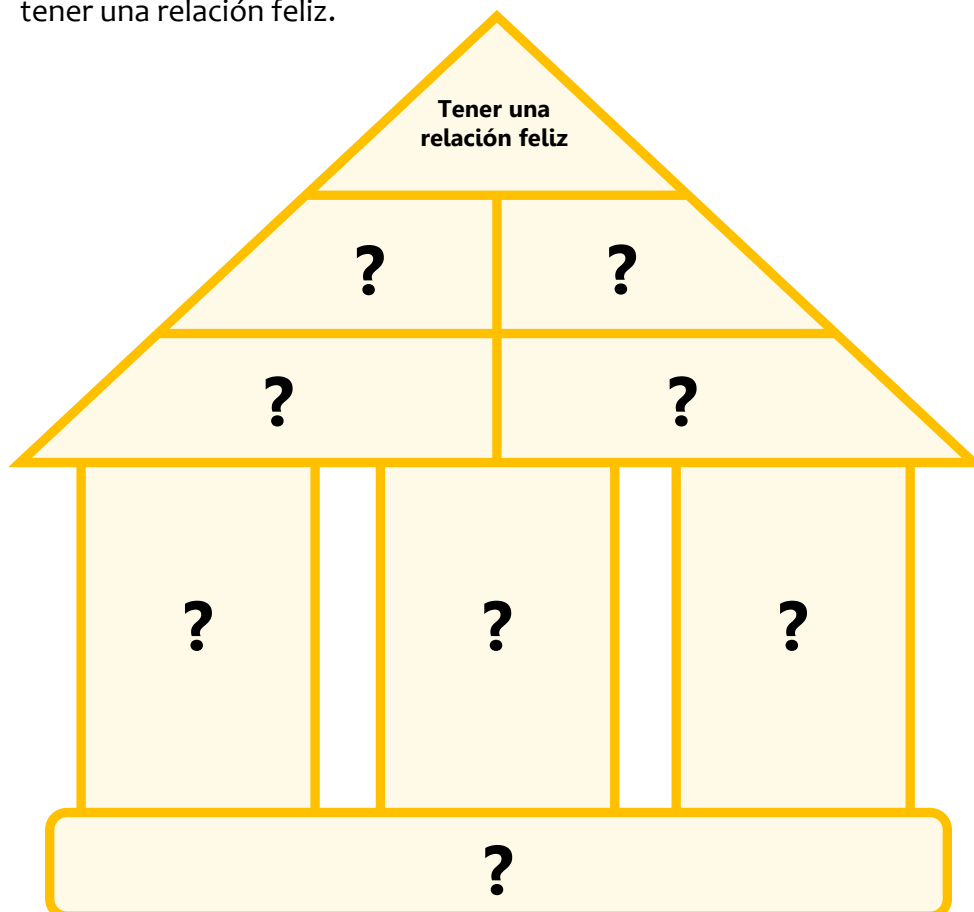
Ya que por experiencia propia sé lo mal que uno se siente después de una separación, me interesa de forma particular ayudarle en esta situación proporcionándole **información útil y de provecho.**

Capítulo 1:

Constitución de mi estrategia

Antes de irme a los detalles de aquello que tiene que hacer para reconquistar a su ex pareja, me gustaría primeramente explicarle la constitución de mi estrategia.

Para hacerlo todo lo más explícitamente posible, representé la estrategia en forma de un edificio que, por así decirlo, se tendría que construir en las próximas semanas. En el gráfico que se encuentra abajo están inscritos principalmente signos de interrogación. Estos signos de interrogación serán descubiertos a lo largo del libro en el capítulo que corresponda. Únicamente la meta está clara: usted quiere tener una relación feliz.



Está comprobado que con la descripción de cada paso, uno por uno, es como mejor funciona una estrategia. Por eso, por favor no hojee el libro desde antes, sino lea paso por paso cómo está construida esta estrategia.

En el capítulo que corresponda le aclararé exactamente cómo puede llevar a cabo cada paso de la mejor manera posible y porqué esta estrategia es psicológicamente tan sensata. Como complemento, naturalmente se describirán todos los casos especiales y cómo puede usted proceder en ellos de la forma más adecuada.

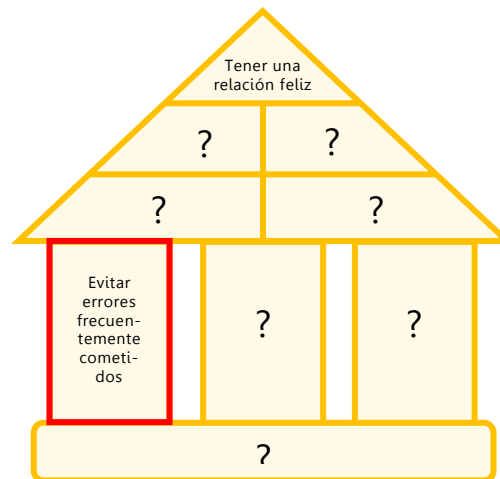
Evidentemente, no puedo garantizar que cada lectora o que cada lector, sin excepciones, reconquistará a su ex. Lo que sí le puedo asegurar, según mi experiencia, es que si usted sigue una estrategia bien planeada, con la que ya muchas personas han llegado a su meta, usted multiplica sus posibilidades y tiene muy buena cartas.

Además, este plan tiene aún otra ventaja motivadora. Usted va a estar de cualquier forma, si se apegas a mi plan, mejor que antes. Éste está conceptualizado de tal manera que su vida mejorará en cada faceta y lo hará aún más digno, independientemente de si usted pertenece a la mayoría de las personas, tan funcional es, que usted reconquistará a su ex novia. Y, aun cuando contra todo pronóstico no funcione, usted estará en un punto óptimo de partida para comenzar con otra relación. Pero ya que eso no es lo que quiere, sino que desea reconquistar a su ex pareja, comencemos.

Capítulo 2:

Evitar errores frecuentemente cometidos

Comenzaremos con la estrategia que se encuentra ilustrada en la primera columna del edificio al lado, evitar errores frecuentemente cometidos. Esta columna ofrece una temática óptima para presentar un importante fenómeno psicológico, el cual puede utilizar para su beneficio y cuya comprensión es un requisito para nuestro próximo capítulo.



Los diversos errores que son cometidos por muchas personas después de una separación ya fueron expuestos y explicados en mi reporte gratuito. A lo largo de este capítulo le expondré nuevamente estos errores y los explicaré desde otro punto de vista que en el que expuse en el reporte gratuito. Sin embargo, doy por hecho que usted ya ha entendido el porqué de estos errores. En caso de que no haya leído el reporte gratuito hasta ahora, le pido que se ponga al día lo antes posible.

Le mostraré cómo puede usted evitar los típicos errores que son cometidos tan a menudo después de una separación. En especial, me gustaría explicarle detalladamente con que comportamiento puede remendar los errores que ya cometió.

Antes de comenzar con cada uno de los errores, tengo que aclararle antes que nada, un principio psicológico sumamente importante. Cuando haya entendido este principio, le será claro cuál es la forma errónea de pensar en la que casi todos los errores presentados coinciden y cómo puede utilizarlo a cambio para alcanzar su meta.

El fenómeno del que le hablo se trata de una dinámica fundamental que se puede observar en todas las relaciones interpersonales. La interacción entre todas las personas, también la relación con su ex, se puede clasificar en acción y reacción. Esto mejor se lo explicaré con los conceptos de cercanía y distancia. A demasiada cercanía la pareja reacciona con distancia. Cuando por ejemplo, una persona en una relación “asfixia” (acción), la otra persona toma distancia (reacción). Cuando una parte de la pareja ha reaccionado con distanciamiento, la otra parte tiende a mostrar aún más cercanía (todavía más “asfixia”), para que el otro finalmente también muestre cercanía. La consecuencia de esto es que la pareja se distanciará aún más. Entre más distancia exista entre una pareja, cuanto más difícil es disminuirla.⁴

A través de la separación su pareja distanció de usted. Si usted sólo muestra más cercanía, entonces, con ello la obliga a alejarse aún más de usted, ya que por lo pronto lo que quiere es mantener la distancia. Para que ella lo logre tiene que distanciarse aún más de usted. Si por ejemplo usted intentara besar a su pareja, ella se retiraría (a demasiada cercanía le sigue la distancia). Sus llamadas ya podrían ser interpretadas por ella como demasiada cercanía, de la cual ella quiere escapar. Finalmente, ella cree tener una razón para haber terminado la

⁴ Esto es sólo una descripción del fenómeno y sirve para su comprensión. Esto no significa que exactamente este problema exista en su relación o haya tenido que existir. Independientemente de esto, el fenómeno sirve para su beneficio.

relación y por eso reacciona a sus intentos de acercarse con distancia. Por eso, tenga cuidado, especialmente después de la separación, no muestre demasiada cercanía hacia ella.

Si usted quiere recuperar a su pareja, intuitivamente buscará en su situación actual más cercanía cada vez que se comuniquen (consciente o inconscientemente). Esa es la razón por la que muchas personas fallan en sus intentos de cambiar la decisión de su pareja. Dichas personas cometen exactamente los errores descritos en el reporte gratuito.

Su pareja notará esto (consciente o inconscientemente) y se alejará aún más de usted. Cómo liberarse de este “embrollo” se lo explicare detalladamente. Pero ahora lo que me interesa es que haya entendido exactamente bien este principio.

Un ejemplo interesante, referente a los efectos de la cercanía y la distancia, es el comportamiento de los gatos. Usted mismo lo puede comprobar alguna vez, cuando se tope por primera vez con el gato de algún conocido. Si alguien entra en algún lugar donde también está un gato, la mayoría de las veces, éste tratará de acercarse al él y de llamar su atención para intentar acariciar su pelo, por ejemplo. Por otra parte, el gato reacciona ante ello casi siempre con distancia y se aleja. En esta misma situación, intente usted algo diferente: entre al cuarto e ignórelo por completo, como si ni siquiera estuviera ahí. El gato reaccionará ante la distancia que usted marco, tratará de acercarse. Después de un rato, el gato se acercará y restregará su cuerpo en su pierna. De cualquier forma, compórtese usted ante esto con indiferencia e ignore al gato un rato más. Si hace esto por un cierto tiempo, el gato ya no se quitará de su lado en el futuro.

Le presentaré entonces los errores típicos después de una separación, los cuales se relacionan especialmente con el comportamiento que pudo usted tener con su ex y también tienen que ver directamente con el principio de la cercanía y la distancia. Si usted ya cometió algunos de estos errores reflexione por un momento, porqué se comportó de esa manera y cómo reaccionó su ex ante ello. Analice usted sus propios errores, pero de cualquier forma, también con el punto de vista de la ley de la cercanía y la distancia. ¿Podría ser que usted haya cometido esos errores porque consciente o inconscientemente estaba buscando cercanía con ella? ¿Reaccionó su ex pareja quizá con distancia?

Los errores más frecuentes que se cometen contra la ex después de una separación:

- Hacerle declaraciones de amor
- Darle muestras de simpatía
- Discutir
- Tratar de convencerla con argumentos
- Corretearla
- Parecer desesperado
- Tratar de despertar su compasión
- Forzarla
- Hacerle regalos
- Darse por satisfecho con su amistad
- Hacerle concesiones
- Dejar sus propios intereses a un lado o por completo

Como se puede notar fácilmente, la razón causante de los comportamientos descritos, es el intento de estar más cerca de su ex. Este anhelo será comunicado ya sea a través de medios directos, como hacerle declaraciones de amor o discutir con ella, o a través de medios indirectos, como ser condescendiente con ella, haciéndole regalos o correteándola. También cuando uno da una apariencia de desesperación o depresión para despertar su compasión, comunica a la ex que quiere estar cerca de ella. Pasa exactamente lo mismo cuando se conforma con una amistad, cuando le hace concesiones o cuando deja a un lado sus propios intereses. Con el hecho de querer dejar sus propios intereses de lado para poder volver con su ex, será obvio que tan importante es para usted la cercanía con ella y que intenta conseguirla a través de esto.

¿Cómo reaccionaría entonces su ex ante este tipo de comportamiento, en el cual nota que usted quiere estar cerca de ella? Si nos basamos en la teoría psicológica de la cercanía y la distancia en una relación, entonces ella se va a distanciar naturalmente aún más de usted. La correlación entre la cercanía y la distancia, además de las razones que describí en mi reporte gratuito del porqué no debe de cometer ciertos errores, es una razón que revela la característica fundamental y en común entre todos estos errores. Es muy importante que comprenda este fenómeno exactamente para que se concientice y sepa por qué se comporta intuitivamente de cierta manera y porqué con eso logra exactamente lo contrario de lo que usted realmente quiere lograr.

Antes de que le explique cómo evitar estos errores en el futuro y cómo puede remendar los errores que ya cometió en el pasado con su ex, regresaré nuevamente a los errores descritos en el reporte gratuito los cuales no se refieren directamente a su comportamiento con su ex:

- Desanimarse
- Tratar de atenuar sus penas con alcohol o con drogas
- Tomar la separación como algo personal
- Resignarse y por eso “atenerse” a su suerte
- Escuchar los consejos de amigos y conocidos que no se ocupan con este tema en especial o que no han reconquistado a su ex y que por eso no saben nada al respecto
- No tener ninguna estrategia
- Quedarse pasivo

Deprimirse o ahogar las penas en el alcohol naturalmente no le traerá nada bueno. Si su ex ve en usted una mala constitución, ya sea emocional o física, será para usted una desventaja en caso de que quiera reconquistarla. Si usted decide tomar la separación como algo personal, esto no le traerá más que inseguridad y una constitución emocionalmente mala y esto, asimismo, trae como consecuencia que su ex se distancie. El cómo evitar este error, que comprensiblemente es resultado de su mal de amores, se lo mostraré exactamente en el capítulo 4.

Ante la situación de la separación, la mayoría de las personas reacciona de diferente manera. Ya sea que crean en la suerte, con lo cual ellos mismos se despojan entretanto de la posibilidad de poder cambiar algo en su situación. Cuando alguien toma las cosas como algo predeterminado, entonces ya no es responsable de sí mismo, de cualquier forma, obviamente no puede cambiar nada de ello. Esta pasividad trae consigo un tipo de renuncia. Pero si uno busca hacer algo por su felicidad es importante seguir el consejo apropiado y tener

una estrategia efectiva. Este punto usted lo superó exitosamente ya que compró este libro.

Me gustaría retomar nuevamente el tema sobre los errores típicos que se cometen *contra la ex*. Aquí se plantea todavía la pregunta, ¿cómo se pueden evitar estos errores de la mejor manera y cómo se pueden remendar si ya fueron cometidos? Estamos en el punto en el que la ley de la cercanía y la distancia se puede utilizar, pero esta vez, sin duda, ¡para su beneficio!

Primeramente, se podría contestar la pregunta con esto: evitando simplemente estos errores y, con ello ya no mostrarle más cercanía a su ex, serviría para que ella, asimismo, ya no se distancie más. En primera instancia, este pensamiento es completamente correcto y en caso de que haya cometido alguno de los errores, tiene que tener especial cuidado en no cometerlo de nueva cuenta, lo mismo que se recomienda en el reporte gratuito. Sin embargo, no nos lleva lo suficientemente lejos el simplemente no cometer ciertos errores. En lugar de ello, usted tiene que utilizar el nexo entre cercanía y distancia para su beneficio a modo de voltear la situación a su favor. ¿Qué pasaría, tomando como base la teoría, si una vez toma usted distancia? ¡Correcto! Su ex se sorprendería, porque usted ya no intenta más estar cerca de ella y después ella sentiría la ansiedad de buscar la cercanía con usted.

En este momento me gustaría aclarar de nuevo que, en la mayoría de los casos, no es suficiente evitar simplemente algunos errores. Aun cuando usted todavía no haya cometido ninguno de ellos, sigue siendo insuficiente para reconquistar a su ex novia. Esto es consecuencia de que con este comportamiento no despierta las emociones necesarias

en su ex. Si usted simplemente se comporta “neutral”, es decir, que no muestra ninguna cercanía más en especial, con el fin de evitar cometer errores, pero no hace nada más, su situación probablemente cambiará poco. Entonces, ella ya no se alejará en realidad como consecuencia de los errores que le he descrito, pero probablemente tampoco sentirá por usted las emociones que usted necesita que ella sienta para reconquistarla.

Para poder cambiar algo realmente en su situación, tiene que hacer algo completamente diferente. Si las cosas se hacen siempre como hasta ahora se han hecho, entonces no se debe esperar que algo cambie en esa situación. Especialmente, tratando de remendar los errores que en dado caso usted ya cometió, usted tiene que hacer algo con lo que su ex no cuente para nada. Tendría que ser algo que llame definitivamente su atención, pero sin que usted busque estar cerca de ella. Solamente con un comportamiento así logrará, de un sólo golpe, que su ex novia relativice todos los errores que hasta ahora usted ha cometido y que ya no pueda predecir cómo usted reaccionará exactamente. ¿Pero cómo puede mostrarle a su ex claramente y sin malentendidos que usted ya no busca más su cercanía y con ello, hacer que sea ella quien busque la suya? ¿Cuál es su “arma” más poderosa para poner en ejecución el cambio de ruta? De eso tratará el próximo capítulo.

Usted ya analizó hasta que punto ha cometido los errores más frecuentes y como puede evitarlos en el futuro.

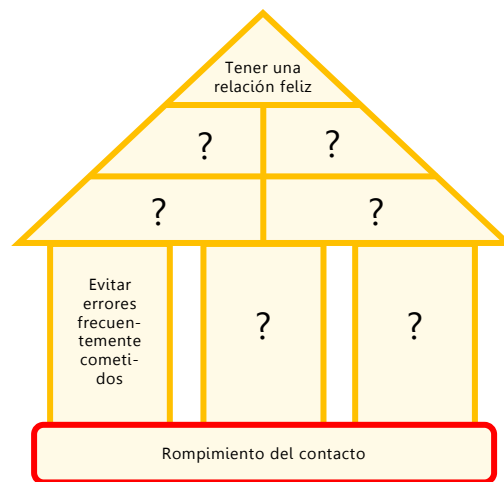


Capítulo 3:

El fundamento de la reconquista

Utilice los fenómenos psicológicos a su favor

Como fue descrito en el capítulo anterior, usted tiene que hacer algo que su ex no espere de usted. Especialmente, cuando ha cometido algunos de los errores más frecuentes, tiene que relativizarlos. Esto lo puede lograr a través de un comportamiento totalmente inesperado para su ex



novia. Bajo el punto de vista del principio psicológico de la cercanía y la distancia, usted tiene que dejar de mostrar cercanía y distanciarse de ella, para enfrentarse a ella con distancia. A través de ello, usted logrará que ella quede absorta y presentarse nuevamente ante ella como un reto y ella, inconscientemente gracias al efecto psicológico, sentirá la necesidad de acercarse a usted. Naturalmente, esto no significa que a causa de este sentimiento ella querrá estar automáticamente de nuevo junto a usted, porque el comportamiento de ella estará también influenciado por otros aspectos. Al punto al que ahora quiero llegar es al hecho de que una parte de ella se sentirá nuevamente atraída hacia usted de forma automática a causa del fenómeno psicológico. Contra este efecto su ex no podrá hacer absolutamente nada. Este aspecto puede no ser realmente suficiente para que su ex regresé con usted, sin embargo, sienta las bases y se

cumple con un requisito necesario para ello, que usted pueda darle vuelta a la relación con su ex en la dirección correcta.

Lógicamente, como primer paso usted tiene que tomar distancia con su ex. La experiencia ha demostrado que el principio de la cercanía y la distancia, en una situación como esta, tiene el efecto más efectivo si usted busca el distanciamiento con su ex en su forma más extrema. Esto consiste simplemente en romper el contacto con su ex por un espacio de tiempo determinado, siempre y cuando su situación particular lo permita.⁵ ¡Esto es lo último con lo que contará su ex y lo primero que la hará dudar de su decisión de separarse de usted!

Así que:

¡Rompa el contacto con su ex!

¡Sin pero que valga!

Sobre este principio se construye el resto, lo que en la ilustración de mi estrategia forma la base fundamental, con lo que podrá lograr, a través de más medidas que le iré explicando detalladamente a lo largo del libro, que su ex quiera estar nuevamente con usted.

“¿No sabes que pierde aquel que quiere retener a alguien y que al que persigue se le deja con una sonrisa?

- Anónimo

La experiencia ha demostrado que, en la mayoría de los casos, un rompimiento del contacto de por lo menos cinco semanas es indispensable. Si usted vuelve a entrar en contacto demasiado pronto, podría ser que el rompimiento del contacto todavía no haya alcanzado su efecto completo.

Sin duda, el rompimiento del contacto ofrece todavía más ventajas, las cuales le presentaré a continuación.

⁵ Explicaré detalladamente la situación para los casos particulares (si usted vive con ella, si tienen hijos en común de los cuales tienen que hacerse cargo o si en ámbito laboral tienen alguna relación).

Más efectos de este comportamiento

¿Por qué el rompimiento del contacto con su ex es un “arma” tan poderosa?

A esta pregunta hay muchas respuestas:

1. A través del rompimiento del contacto le da a su ex la oportunidad de que reflexione acerca de usted y de que comience a echarlo de menos. Usted resultará más interesante para su ex, porque ella no tendrá más información directa sobre usted y se preguntará qué es lo que hace usted ahora, cómo le está yendo y si quizá ya habrá encontrado a alguien más. Si usted se la pasa llamándola por teléfono, hablando con ella o enviándole mensajes, ella apenas tendrá tiempo para echarlo de menos. Déjela tranquila para que sienta qué le hace falta cuando ella ya no tenga ni contacto ni relación alguna con usted. Algunas personas necesitan este rompimiento del contacto para darse cuenta de lo que en realidad tenía aquella persona que ahora ya no tienen. Alguien que siempre está ahí, ya sea por medio de mensajes, llamadas por teléfono o correos electrónicos, no va a ser extrañado. Esto se debe a que, de alguna manera, está a su alcance y disponible. Dele la oportunidad a su ex de echarlo de menos.
2. Un rompimiento del contacto saca a la luz el misterio. Su ex pareja se preguntará porqué de repente ya no le importa a usted que ya haya terminado todo. Quizá incluso la hará sentir insegura el ver que fácil superó usted el rompimiento.

3. A través del rompimiento del contacto resulta más atractivo, porque demuestra que es independiente. Y las personas que son independientes, que tienen su vida en sus propias manos son más deseables que aquellas que están siguiendo a otros, siempre preguntando a los padres o al mejor amigo o amiga que es lo que deben hacer y se conforman con poco.
4. Con el rompimiento del contacto incrementa su propio valor. Las personas desean a menudo aquello que no pueden alcanzar fácilmente. Ya que ella se tiene que esforzar, aprecia más el valor de la meta. Los objetivos que se pueden alcanzar fácilmente, o que su alcance se ve como un hecho, son poco apreciados. Si nos referimos a las relaciones interpersonales esto significa: Cuando usted le da señales a su pareja, a través de contacto continuo, de que usted sigue siendo alcanzable, ella tenderá a tomarlo como un hecho. ¡No lo permita, al contrario, incremente su valor rompiendo el contacto!
5. A través del rompimiento del contacto tiene otra vez al toro por los cuernos. Ella terminó la relación, así ella tomó una decisión sobre su relación. Determinése a cortar el contacto, así quedará en sus manos la decisión de cuándo y cómo volverán a entrar en contacto. Usted decide acerca de la interacción. Este es un comportamiento totalmente diferente del que las personas normalmente muestran: llamar, pedirle que vuelva, argumentar, etc. Muestra dependencia y la deja a ella decidir sobre el contacto que tendrán ustedes dos. A través de un bloqueo del contacto tiene otra vez la sartén por el mango en sus manos y bien sujeta. Ahora todo irá regulado por sus pautas.

Espero que todas estas razones sean suficientes para convencerse de la necesidad de romper el contacto. Por otra parte, tengo otra indicación más: Cuando me refiero a romper el contacto, entonces me refiero a todo lo que tenga que ver con ello. Es decir, comprende todos los medios de comunicación: correos electrónicos, cartas, mensajes de texto, llamadas, chats, hablar en persona y enviarle recados a través de amigos o conocidos en común.

Y algo más: para que el paso de cortar el contacto pueda tener un efecto completo, es importante que lo tome a él por sorpresa y que no sea previsible. Solo así lograrás el efecto que tu pareja piense más en ti, porque no esperaba ese comportamiento de tu parte. Por eso debe de estar bien claro que él no debe de enterarse de que romperá el contacto con ella, porque de lo contrario se perdería una parte importante de su eficacia. Si anuncias a tu ex que vas a romper el contacto, tu comportamiento ya no será misterioso sino previsible. Entonces su pareja no debe enterarse de que por su parte se trata solamente de un plan para reconquistarlo.

Además, es importante que su comportamiento durante el rompimiento del contacto no parezca infantil. De ninguna manera debe de dar la impresión de que actúa como si estuviera ofendido. Por eso, la regla de romper el contacto sólo se aplica para usted. Si su pareja decidiera entrar en contacto con usted, está bien y no estropeará el plan de ninguna manera. Lo único importante es que usted no sea quien abra el contacto de nuevo o utilizar el contacto en el que ella podría entrar, gracias a este plan, para forzar a que ella vuelva a comunicarse con usted.

Casos especiales y preguntas frecuentes

Me gustaría darle unos criterios para afinar tu comportamiento. Así sabrás que es lo que importa y – en caso de que te encuentres en una situación muy especial la cual no es parte de la lista de abajo – podría afinar su comportamiento según los criterios mencionados.

Si su situación no permite una completa ruptura de contacto por razones circunstanciales, no por razones afectivas, favor de tomar en cuenta los siguientes criterios:

- Reduzca el contacto al mínimo posible. (Así evitas demasiada cercanía)
- Siempre cuando sea necesario un contacto sea amable y objetivo.
- Arregla lo necesario y no prolongues el contacto
- Hazle entender a tu ex que tienes otras prioridades que pasar el tiempo con ella

No hay razón de estar molesta en caso que una completa ruptura de contacto no sea posible. Esto no significa que no tengas éxito al seguir las estrategias, la idea es minimizar el contacto con tu ex, esto no afectará el resultado. Nunca debes usar como excusa tu situación especial para aumentar el contacto con tu ex. Si sigues estas reglas también en tu caso, verás un buen resultado, causado por reducción de contacto.

1. ¿Cómo debe de comportarse si su pareja entra en contacto con usted durante el rompimiento del contacto?

Si su pareja llegara a comunicarse con usted, hable con ella con naturalidad y no la ignore. Sea amigable, muéstrese alegre y mantenga la conversación por poco tiempo. Es muy importante que mantenga una conversación neutra y que de ninguna manera hable de sus emociones o sobre la relación, de otra forma usted demostraría nuevamente demasiada cercanía. Tiene su propia vida y por eso tiene cosas más importantes que hacer que discutir sobre la relación que tuvieron. Si usted lo hace de la forma correcta, mostrará con ello grandeza y también que ha superado las cosas. Eso incrementa sus posibilidades de tener una reconciliación exitosa. Finja que tiene una cita o algo similar para poder terminar rápido la conversación. Por ejemplo, diga en un tono amigable: “Oye, tengo una cita importante, tengo que irme. Hasta luego”

2. Fiestas de cumpleaños, Navidad, Año Nuevo, Día de San Valentín, entre otras celebraciones:

Muy frecuentemente me preguntan:

- Mi ex cumplirá años pronto, ¿puedo felicitarlo? ¿De qué forma lo puedo hacer mejor?
- Navidad, Año Nuevo o San Valentín está a la puerta, ¿puedo entrar en contacto con mi ex?

Como lo dice el nombre *rompimiento del contacto*, usted debe de romper el contacto. Los cumpleaños, Navidad o cosas similares no cambian nada en ello:

- Cumpleaños

La ruptura de contacto funciona si usted hace algo que su ex no espera de usted. Entonces tienen una oportunidad única de llamar la atención de su ex por no felicitarlo. Si por casualidad coincide con su ex el día de su cumpleaños la puede felicitar.

- Navidad

Mi consejo, mantenga la ruptura de contacto.

- San Valentín

No. Bajo ninguna circunstancia. Si entendió el principio entenderá el porqué.

En otros días festivos u ocasiones debe mantener la ruptura de contacto. Por la gran cantidad de preguntas de mis lectores así como mi propia experiencia sé que siempre uno está buscando un motivo para tener algún contacto con su ex. Resista la tentación y maximice la oportunidad de recuperar a su pareja.

La única excepción es si usted se topa un día de esos accidentalmente con ella. En ese caso, naturalmente usted puede felicitarlo rápidamente, en muchos casos es incluso recomendable para no parecer infantil o molesta con ella. Usted tiene que dar una apariencia soberana.

3. Caso especial “Vivo con mi pareja”

Otra pregunta que se me plantea una y otra vez es:

*“Yo vivo con mi pareja, no puedo romper el contacto con él así como así.
¿Qué debo hacer?”*

Primeramente, le recomiendo que se mude lo más pronto posible. Puede vivir usted sola o alojarse con la familia o con amigos. Entonces podrá romper el contacto con él tal y como se lo expliqué.

Si por razones económicas, familiares u otro tipo de razones, no se puede mudar tan fácilmente, es importante que el contacto con ella sea tan poco y tan esporádico como le sea posible. Trate de tener sólo conversaciones pequeñas. En este caso en especial puedes limitar el contacto de una forma más eficiente, tratando de estar con otras personas en la casa y minimizando situaciones donde se encuentren solos. Ocúpese y no se muestre deprimido enfrente de los ojos de su ex. No se muestre tirado en el sofá, comiendo por ansiedad, muéstrese activa. Si por alguna razón siente que no puede lograrlo, entonces es mejor hacerlo en casa de un amigo, pero no lo haga enfrente de su ex.

De todas formas en los próximos capítulos encontrará muchas actividades para invertir su tiempo

4. Caso especial “Tengo uno o varios hijos menores de edad con mi ex pareja”

El distanciamiento es solo para la pareja, los niños no deben verse afectados por esto, pueden ver a su padres cada vez y con la frecuencia que quieran. Se limita el contacto con su ex, no con sus hijos.

De ser necesario crear algunas reglas para que él vea a los niños, éstas deben establecerse.

5. Caso especial “Vivo con mi pareja y nuestros hijos”

En este caso puede combinar los comportamientos de los casos 3 y 4.

Es importante que el tiempo libre y de esparcimiento que tenga no lo pase con su ex. Trata de no incluirlo. Por ejemplo, no mire la televisión con ella cuando los niños están durmiendo. Dedíquese a otras tareas importantes, si es posible fuera de la casa. Cumpla con sus obligaciones con los niños pero no tenga más del contacto necesario con su ex. Ella se debe dar cuenta de que ya no está dedicada a ella.

6. Caso especial “Tengo asuntos de negocio o trabajo con mi pareja”

Si tiene asuntos de negocio con su pareja o tiene que trabajar con ella, concéntrese únicamente en el negocio o en su trabajo y evite toda clase de conversaciones privadas. Si su ex pareja llegara a tocar temas acerca de asuntos privados, no siga con esa conversación, sino que de tome nuevamente la materia laboral como tema principal, por ejemplo diciendo:

“Vamos a concentrarnos en el trabajo”

“Estoy aquí sólo para terminar con el proyecto”

Permanezca en esta situación con actitud amable, pero distante.

7. Caso especial “Mi Ex y yo mantenemos el mismo círculo de amigos”

Claro que no va a dejar de ver a sus amigos. No incluya a sus amigos en la relación y problemas con su pareja, que éste no sea un tema en los grupos. No hable mal de su pareja ni intente que asuman una postura respecto a ustedes.

Para sus amigos la situación no es fácil, le agradecerán que no intente manipularlos.

Entonces continúe viendo a sus amigos. Si hay actividades con amigos en las cuales los dos han sido invitados, entonces tiene dos opciones:

1. Participa en la actividad, pero manteniendo las reglas básicas aprendidas. No utilice estos eventos para acercarse a su ex. Ni tratar de recuperarla.
2. No participa, para evitar contactos con su ex. Sin embargo tiene que justificar bien un motivo lógico por su ausencia, para que sus amigos no piensen que la razón es evadir a su ex. Si son citas frecuentes puede asistir ocasionalmente.

Usted ya rompió el contacto con su ex. Hasta que llegue el momento oportuno para usted, restringirá el contacto.

☐

Capítulo 4:

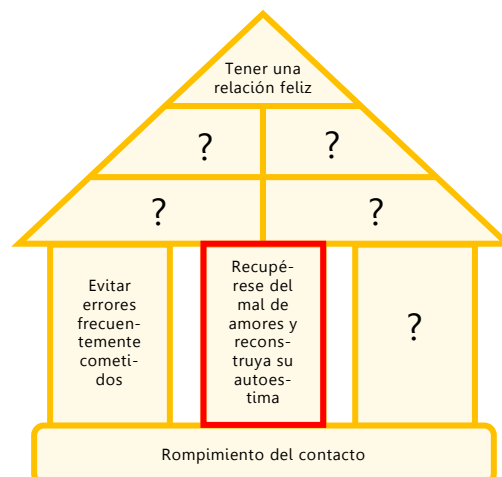
Así logrará tener las condiciones adecuadas para la reconquista

La ruptura de contacto es el pilar básico de mi estrategia. Es el paso más importante que ha dado. Sin embargo le aclaro que esto normalmente no es suficiente. Para recuperar a su ex pareja requiere hacer uso en conjunto de todos los principios. Tiene que entender que la ruptura de contacto es el cimiento para construir paso a paso las condiciones necesarias para una recuperación exitosa. En lo siguiente le enseñaré, qué es todo lo que puede hacer durante ese tiempo y utilizarlo óptimamente para prepararse lo mejor posible para la reconquista de su ex pareja. Yo la acompañaré paso a paso.

Recupérese del mal de amores y reconstruya su autoestima

Principalmente se trata de desechar todos sus pensamientos negativos y sustituir éstos por pensamientos positivos. Cómo cambiar sus pensamientos negativos para tener como consecuencia los positivos y qué pensamientos positivos, o bien,

qué enfoques son, se lo explicaré en lo siguiente. Al principio le parecerá difícil deshacerse de los pensamientos negativos. Pero, si



utiliza mi estrategia, le parecerá cada vez más y más sencillo generar enfoques positivos y pensamientos provechosos para su vida, hasta que esto suceda automáticamente por completo. Las próximas partes del libro contienen también algunos ejercicios útiles que usted tiene que realizar a como dé lugar. Para que tenga la motivación necesaria, lea primero el próximo capítulo sobre las recompensas y cómo puede utilizarlas para su provecho.

Los métodos de las personas exitosas

Las personas que tienen mucho éxito en su vida y que superan exitosamente las crisis, tienen ciertos métodos exitosos para alcanzar sus metas. Estas personas tratan y hacen activamente las cosas para cambiar su situación. Para que usted se cure de su mal de amores y consiga tener un enfoque exitoso le recomiendo los próximos ejercicios. Los cuales ya ayudaron a muchas personas.

Escriba un diario de éxitos

Si cuando tiene mal de amores se enfoca demasiado y muy rápidamente en las áreas de su vida que por el momento son problemáticas, es muy entendible. Yo mismo no hice otra cosa en aquel entonces. Sin embargo, estos pensamientos no ayudan a casi nadie para superar el mal de amores, al contrario. Frecuentemente se ven incluso afectados negativamente otros aspectos de su vida.

Para evitar esto, tiene que tomar medidas de una manera activa. Cambie su enfoque. En concreto es esto: ponga su atención en las cosas que le han salido bien en su vida, en lo que ha hecho bien, en los éxitos que ha logrado, en lo que le ha alegrado de sobremanera, en las

personas a quienes les ha ayudado y en las que les ha dado una alegría, entre otras cosas.

Que este tipo de pensamientos no vienen a la mente simplemente así en su situación actual lo sé por experiencia propia. Por eso, en estos momentos se tiene que aferrar a sus éxitos por escrito, de otra forma lo olvidaría en los momentos decisivos, cuando sus pensamientos tomen otro rumbo que no le servirá de nada.

Hágalo como lo hacen muchas persona exitosas, escriba un diario de éxitos. Con esto me refiero a algo pequeño en lo que pueda anotar todos los éxitos que ha logrado y las cosas positivas que ha vivido. Comience de preferencia de una vez. Consígase un libro que le guste, uno en el que escriba, a partir de ahora, todas esas cosas positivas. Si ya no aguanta las ganas y quiere comenzar ahora mismo, por supuesto que puede comenzar, tome una hoja de papel en blanco y empiece simplemente a escribir. ¡Anote todo lo que se le venga a la mente! Pequeños y grandes logros, que usted mismo haya alcanzado. Naturalmente, después también tiene la posibilidad de complementar y ampliar sus logros en su libro.

Lo importante es que desde un principio escriba regularmente sus logros en su libro, por más pequeños que estos sean. Cada día debería anotar, por lo menos, un par de cosas. Siempre que se sienta débil, cuando tenga pensamientos negativos, cuando piense que su suerte depende de otras personas o que no sabe si puede lograr algo, entonces tome su diario de éxitos en sus manos y lea lo que ha conseguido. Cuáles son los hechos ha logrado llevar completamente a cabo, qué cumplidos ha recibido, a quién le ha ayudado, qué alegrías ha tenido y cuántas veces que se ha carcajeado. Usted se dará cuenta de

que lo llevará verdaderamente a tener pensamientos positivos y a tener un enfoque exitoso. También se dará cuenta de que esto lo hace muy independiente de su ex, ya que muchas de las cosas de su lista las logró hacer completamente solo, sin ella. Haga entonces sus futuros logros y su futura vida no muy dependiente de alguien más. Usted es lo suficientemente fuerte, y lo que anote en su diario de éxitos le ayudará siempre a recordarlo.

El diario de éxitos que escribirá no solamente ayuda contra el mal de amores. En los otros ámbitos de la vida también le será de ayuda. Cuando por ejemplo, antes de tener una entrevista de trabajo trae una vez más todo lo que ha conseguido a su mente, ¿qué cree que pasará? ¿Cómo influirá esto en su confianza en sí mismo y en su autoestima para la entrevista? Por eso, escriba todos sus logros en todos los ámbitos de su vida, entonces, el diario de sus éxitos servirá también como un verdadero milagro en ese ámbito particular de su vida. Le será de ayuda para explotar todo su potencial.

“¡Si hiciéramos todas las cosas de las que somos capaces, literalmente nos asustaríamos de nosotros mismos!”

Thomas A. Edison

Reflexione por una vez, cómo cambiaría su vida si usted pudiera cambiar, con ayuda de su diario de éxitos, un estado de ánimo negativo en uno positivo. Usted solamente tiene que tomar un poco de su tiempo y tendrá en el futuro, en cada situación de su vida y cada vez

que lo desee, todos sus éxitos frente a sus ojos. Ya sea para motivarse o para fortalecer su autoestima o para llenarse de pensamientos agradables y positivos. ¡Inténtelo! Esto, por sí solo, puede cambiar su vida determinadamente para mejorarla, en cada ámbito de ella.

Ya consiguió un diario de éxitos y escribió en él los logros más grandes de su vida y, además, todos aquellos logros que haya recordado.



¿De qué puede estar agradecido?

El agradecimiento es un sentimiento que no se puede relacionar fácilmente con el mal de amores. Esto también lo puede utilizar para su provecho. Inténtelo, simplemente reflexione sobre las cosas por las que usted está realmente agradecido. Puede ser una infinidad de cosas. Aquí tiene un par de ejemplos por los cuales podría estar agradecida:

- Buenos amigos
- Viajes que haya hecho
- Tener lo suficiente para comer
- No tener ningún tipo de dolor
- Tener una vivienda digna
- Tener una familia

- Entre otros

Hágase su lista personal con cosas por las que está agradecido. La próxima vez que tenga mal de amores, tome esa lista en sus manos y léala detenidamente hasta que sienta dentro de sí el agradecimiento. ¿Se da cuenta de que el mal de amores desaparece?

Usted puede llevar a su memoria, por las mañanas antes de levantarse o por las noches antes de dormir, aquellas cosas por las que se siente agradecido. Esta es una buena estrategia para deshacerse desde un inicio del mal de amores o de pensamientos negativos. Naturalmente, también puede tomar la lista cada vez que así lo desee en sus manos y sacarle provecho.

Por favor, inténtelo por una vez, es realmente asombroso, pero sí funciona. Esto, en combinación con su diario de éxitos, le da dos buenas posibilidades, una es cambiar su enfoque y la otra es dejarse guiar por pensamientos constructivos. Cada vez que usted así lo quiera.

Ya elaboré una lista personal con las cosas por las que se siento agradecido.



Una crisis como una oportunidad

En China se cuenta la siguiente historia antigua de tradición taoísta:

La historia se trata de un campesino que habitaba en una pequeña localidad. Ya que se trataba de un lugar muy pobre, el campesino tenía un estatus social muy elevado porque era el dueño de un caballo. Un día cualquiera su caballo se escapó. Los habitantes de la localidad fueron a visitarlo y hablaron de su mala suerte y de lo malo que fue lo que pasó. El campesino sólo levantó sus hombros y dijo: “quién sabe”. Unos días más tarde regresó el caballo y trajo consigo dos caballos salvajes. Los habitantes fueron nuevamente a visitar al campesino y hablaron de la buena suerte que tenía y de lo bueno que fue lo que pasó. El campesino sólo levantó sus hombros y dijo: “quién sabe”. Cuando al día siguiente el hijo del campesino intentó montar un caballo salvaje, fue lanzado por éste y se rompió la pierna. Los habitantes de la localidad fueron a visitarlo otra vez y hablaron de lo malo que fue lo que pasó, porque justamente cuando comenzaba la temporada de cosecha, su hijo no lo podría ayudar. El campesino sólo levantó sus hombros y dijo: “quién sabe”. La semana siguiente llegaron algunos oficiales militares al lugar para enlistar en el ejército a todos los jóvenes del pueblo. Sin embargo, el hijo del campesino no fue enlistado porque se encontraba lesionado. Los habitantes del pueblo fueron a visitar de nuevo al campesino y le dijeron que en verdad él tenía muy buena suerte. El campesino sólo levantó sus hombros y dijo: “quién sabe”.

Si una situación podrá ser juzgada finalmente como buena o como mala, esto se puede reconocer, normalmente, demasiado tarde. ¿Por

qué podría ser bueno que por el momento no esté junto a su ex pareja?
¿Ya ha reflexionado alguna vez al respecto? Si no es así, hágalo ahora.

No tiene que ser siempre así, pero muy a menudo también se esconden grandes oportunidades detrás de una crisis. Yo sólo le pido que sea abierto y que reflexione por una vez. Frecuentemente, las separaciones llevan a ambas partes a reconocer que su relación es algo muy valioso, algo por lo que vale la pena luchar. Si usted se reconcilia con su ex pareja, posteriormente, se podrá percatar de que esa separación temporal los condujo a profundizar más su relación.

„Los obstáculos hacen al amor primeramente interesante”

- Sarah Bernhardt

Especialmente, debe leer la próxima parte con el pensamiento en la cabeza de que su situación también puede tenerle preparada una oportunidad o una sorpresa que hasta el momento ni siquiera le ha pasado por la cabeza. Deje que estos pensamientos hagan efecto en sí y deles vuelta en su cabeza. Muchas veces, nosotros como seres humanos, nos aferramos tanto a una posibilidad que dejamos pasar otras mucho mejores.

Así logrará conseguir muchas cosas de una sola vez

Puedes superar tus penas e incrementar tu autoestima a través de tu actitud, podrás tener las riendas de tu vida.

No pienses que el mundo se ha terminado, no te sientes a compadecerte de ti mismo, por el contrario debes salir adelante y esforzarte por superarte, que la vida continua y tú eres dueño de tu destino. Esta es la base para entender el siguiente capítulo.

Hay una medida turbo para superar las penas de amor y superar la autoestima, esta medida te prepara de una excelente forma para recuperar a tu ex-pareja.

¡Sal con otras mujeres!

Si es correcto. Has entendido bien, aunque suene como una idea descabellada, no lo es.

Durante el periodo de ruptura debes salir por lo menos con dos mujeres.

Como siempre hay un propósito detrás de este paso, el cual está comprobado y ha traído muchos beneficios importantes a muchas personas:

1. Las citas con otras mujeres reforzarán tu autoestima, y verás que eres atractivo para otras mujeres. Esto te fortalece mentalmente y descubrirás lo que eres capaz de hacer con tu atractivo. Los demás percibirán mayor seguridad en ti y esto te hará más atractivo a la vista de todas.
2. Al ver a otras personas te ayudará a poner en práctica las técnicas y tips dados el capítulo “La primera cita”, esto te dará mayor seguridad cuando tengas al frente a tu ex-pareja. Ya has ensayado, sabes que errores cometiste y no los volverás a repetir, además te vas a sentir más cómodo y menos nervioso. El concretar una cita con personas del sexo opuesto, te ayudará a recuperar la experiencia perdida, debido a que no has tenido una cita en un largo tiempo.
3. Esta será una motivación para que rompas el círculo vicioso y salgas de esa desesperanza que te está hundiendo, al concretar

una cita te forzará a salir de casa, arreglarte, pasar un buen momento y hasta divertirse un poco.

4. Vas a reducir la dependencia hacia tu ex, porque te darás cuenta que tienes otras personas se sienten atraídos hacia ti aunque de momento no tengas interés en otra relación. Tu ex no es la única opción y al estar consciente de esto no estarás desesperado cuando tengas tu primera cita con ella.

En resumen puedes conocer mujeres atractivas, es una buena noticia no? Solo para enfatizar, una vez más estás metas te llevarán a conquistar a tu ex. A través de la experiencia y el fortalecimiento de tu autoestima estarás más cerca de dar este gran paso.

Aunque no tengas interés en ver a otras personas, ¡esfuérzate! Descubrirás que tendrás grandes beneficios. Vas a conocer a personas amables, interesantes, diferentes que pueden enseñarte cosas nuevas y te ayudarán a no depender de tu ex. En caso de que te resulte difícil conocer a otras mujeres, puedo recomendarte visitar páginas web para conocer gente nueva, un sitio conocido por ejemplo es el siguiente:

<http://www.parship.com>

Da lo mejor de ti, tienes una buena razón para luchar, tu “ex”. Por favor, toma todo esto con la seriedad requerida. Tal vez se te haga difícil, pero piensa que lo estás haciendo para poder estar al lado de la persona que quieres.

No seas como muchos que han fallado en recuperar a su pareja por no seguir este consejo. Tal vez puedas empezar ahora mismo y hacer una búsqueda en internet, tal vez te lleves una sorpresa y encuentres alguien interesante.

Te has propuesto conocer, al menos tres mujeres en las próximas cinco semanas.

☐

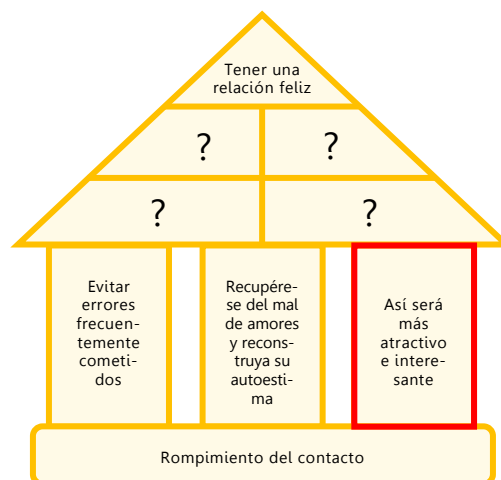
Has pensado en como conocer nuevas mujeres (en el gimnasio, el trabajo, una bar, una página web...)

☐

Así será más atractivo e interesante

**Impresiónese consigo e
impresione a los demás**

¡Practique deporte! El deporte cubre directamente dos funciones importantes de mi plan, las cuales me gustaría comentarle enseguida.



Primera función: Cuando se practica deporte su cuerpo libera hormonas y otras sustancias químicas, las cuales estimulan directamente y fortalecen su bienestar. Estos procesos se llevan a cabo sin su intervención mental. Es decir, usted se sentirá automáticamente mejor gracias a la secreción de estas sustancias en su cuerpo y esto también le ayudará a tener pensamientos positivos, independientemente de cómo se sentía antes de hacer deporte. Usted podrá mejorar su estado de ánimo definitivamente practicando deporte. Esto sucede de tal manera que incluso supera por mucho a un pensamiento positivo por sí solo. A través del deporte y de los efectos de sus pensamientos positivos será más palpable su buen humor y una forma positiva de ver la vida. Me gustaría explicarle de forma breve los elementos químicos de lo que esto se trata.

A través del deporte su cuerpo libera **serotonina**. Ésta es denominada el químico de la felicidad, que provee al cerebro de buen humor. Esto lo puede comprobar usted día tras día. La serotonina es un antidepresivo natural del cuerpo que el hombre ha imitado para su uso en la medicina psiquiátrica, su uso sirve para levantar el ánimo. Practicando deporte usted conseguirá tener el mismo efecto, es decir, sentirse feliz sin tomar nada de medicamentos.

Además, a través del deporte también se libera **endorfina**, cuyo efecto deja a su cuerpo en un agradable estado de embriaguez, el cual se asemeja al gran sentimiento de sentirse recién enamorado.

Aparte, practicando deporte sus músculos producen la hormona testosterona, la cual suministra una fuerza interior. Usted sentirá ganas de vivir la vida, sentirá dinamismo y su espíritu emprendedor revivirá.

Créame, ahora mismo podría hacer una lista enorme nombrando más efectos positivos del deporte. Los efectos más importantes para usted y que le ayudarán en su actual situación, acabo de mencionarlos. Y ahora nombraré: todos los efectos positivos “generales” que recibirá como “**bono**”, por así decirlo, practicando deporte.

De forma breve:

- Su corazón se fortalecerá y trabajará mejor
- Su cerebro recibirá más sangre y más oxígeno, estará en mejor forma y será más eficiente
- Reforzará su sistema inmunológico
- La función de sus células musculares mejorará
- Sus pulmones se fortalecerán y todo su cuerpo recibirá más oxígeno
- Sus hormonas del estrés serán suprimidas

Esto es entonces “únicamente” el bono, que recibirá aparte de lo antes ya mencionado.

El deporte tiene asimismo otra secuela adicional, la cual le ayudará a dar otro paso para poder estar de nuevo con su pareja.

Segunda función: ¡El deporte lo pone en forma y, gracias a ello, su atractivo será mayor! En cualquier caso, su cuerpo cambia en cinco semanas practicando deporte a diario para mejorar notablemente – independientemente de la constitución física con la que comience. Ella notará la diferencia y también asociará otros cambios en usted. Ella verá que usted ha cambiado para bien y que ahora es más atractivo. Así, usted ya no tendrá que convencerla verbalmente de que entretanto ha cambiado. Ella lo notará, por lo menos inconscientemente, y con ello también se dará cuenta de que usted ha cambiado aún en más aspectos y de que la relación podría ser diferente. Este es un excelente punto de partida para más adelante. ¡Haga entonces un esfuerzo!

Todo esto (y todavía más) recibirá por hacer, por lo menos, 35 minutos diariamente de deporte. Existen tantos deportes que seguramente habrá uno también para usted. Lo importante solamente es que lo haga sudar de verdad.

35 minutos diarios son una inversión que, en cualquier caso, valdrá la pena para usted. Sin embargo, no lo exagere si nunca ha practicado deporte o tiene problemas con su salud. Comience lentamente y, en dado caso, pregunte a un médico de su confianza que deporte es bueno para usted.

Seguramente usted ya notó que el deporte, por sus muchos efectos positivos, desempeña un papel muy importante en mi estrategia. Por favor, ponga consecuentemente este consejo en práctica. Esto es, visto desde varios ángulos, un paso enorme para impresionar a su ex y para reconquistarla.

Si usted ya practica mucho deporte incremente su rendimiento, o busque otras metas adicionales las cuales tengan un impacto positivo en su apariencia y condición mental. En todo continúe siga sus actividades deportivas.

Cambia tu apariencia física

El camino más fácil de llamar la atención de su ex, es un cambio en su apariencia, físicamente, en la forma en la que se viste y en su estilo.

Si frecuentemente hace deporte su figura mejorará significativamente. Sin embargo puede hacer mucho más, por ejemplo puede ir a una cámara de bronceado, puede usar productos de belleza para mejorar su cutis y piel, puede blanquear sus dientes. Si siente que tiene unos kilos de más puede proponerse bajar algunos kilitos.

Puede pensar en cambiar un poco su armario, improvise, sea atrevido, póngase a la moda, no use las mismas prendas con las que ella está acostumbrado a verla, puede usar prendas que le guste a su ex ver en otros hombres. La gente lo evalúa basado en la ropa que lleva. Cuando su ex vea su nuevo estilo verá la nueva persona que es.

También puede cambiar el estilo de su cabello, eso normalmente es la primera cosa que llamará la atención de su ex. Puede consultar a su estilista para que le aconseje un look que se adecue a sus rasgos físicos. Otro efecto muy importante del cambio de estilo es que se va a sentir mucho mejor.

Un cambio positivo de su apariencia automáticamente incluye que mentalmente se sienta mejor y que tenga un fuerte autoestima,

porque está más atractivo. Un elemento importante de mi estrategia mientras se da la ruptura de contacto es lograr un cambio positivo de su actitud interna. Este cambio tiene un efecto fuerte en su ex. Va a irradiar su nueva imagen.

¡Prémiese!

Ahora viene otro paso importante de mi concepto. La recompensa. Usted ya se hizo a la idea de que tendrá que dar su mejor esfuerzo por las próximas cinco semanas para llegar a su meta. Para convencerse por completo de un plan y poder además tener una motivación adicional, la mayoría de las personas necesitan algo concreto de lo cual puedan alegrarse. Aparte de eso, nadie puede dar siempre el 100% sin relajarse de vez en cuando y sin compensarse. De otra manera, la fatiga sería la consecuencia de un esfuerzo excesivo. Por eso, es realmente importante encargarse de tener la relajación necesaria, el regocijo y una verdadera compensación a tiempo. Esto lo podrá programar perfectamente, se puede premiar por cada paso que haya logrado dar. No debe ser ningún premio enorme, pero sí tiene que ser algo que cubra los criterios mencionados (regocijo, relajación, compensación), es decir, algo que le guste mucho hacer. Si empieza ahora mismo a planear estos premios, por ejemplo cada vez que haya marcado una actividad realizada, entonces su proyecto se reparte automáticamente en pequeñas partes, después de haya llevado a cabo cada parte usted se premia. La ventaja es que ya no percibirá únicamente una gran montaña de trabajo por delante, sino también la libertad que usted necesita y la distracción que le es indispensable. Ahora le parecerá

mucho más sencillo trabajar para llegar a su meta. Como usted ya sabe, para compensar está previsto algún tiempo libre y así recompensase.

Cuando usted se recompensa por un algún comportamiento bueno, su inconsciente lo notará y la probabilidad de volver a comportarse así sube enormemente. Es decir, su inconsciente habrá aprendido que por ese comportamiento hay una recompensa. El comportamiento positivo será así anhelado y se fortalecerá.

Aquí tiene un ejemplo: Si después de hacer deporte se recompensa con un baño de tina, la próxima vez irá con más ganas a hacer deporte, ya que se alegrará por tener una recompensa de este tipo.

Este es un truco psicológico muy antiguo, pero también muy efectivo, que nuestras abuelas utilizaban para motivarse. Sólo había postre después de haber comido las verduras. Practique el mismo truco pero sin hacerlo como una copia, sino que tiene que poner en práctica el método. Lo decisivo no es que probablemente ya haya escuchado alguna vez algo, sino que después también lo ponga en práctica. Sólo el conocimiento aplicado es poder. Saber algo sin utilizarlo y aprovecharlo no es exactamente inteligencia. Los efectos de la recompensa no han perdido en lo absoluto su efectividad a lo largo de los siglos, al contrario, han probado su eficacia. Además, le resultará divertido al ponerlo en práctica. Simplemente inténtelo. Su vida se aligerará aún en la situación por la que pasa y así le será más sencillo cumplir con sus propósitos y con su plan. Justo ahora en su situación no debe de juzgarse muy duramente, sino recompensarse cada vez que tome su vida por las riendas y cada vez que haga algo para llegar a sus metas.

Piense por un momento en las recompensas que podría tener. En las próximas líneas, le daré un par de ejemplos de lo que podría ser:

- Vaya al cine
- Reúnase con amigos
- Vea su serie favorita en la televisión
- Rente una película
- Cómbese un chocolate
- Cómprese algo pequeño o grande, lo que sea que usted quiera
- Tome un baño caliente
- Contrate un masaje
- Recuéstese en un tanque de flotación
- Vaya a un concierto
- Cómprese un disco compacto
- Haga una lista con actividades que siempre ha querido hacer

Sólo tienen que ser un par de ejemplos e inquietudes que tienen que ser electas por uno mismo. Seguramente usted sabe mejor que nadie qué es lo que más le gusta.

Resumiendo nuevamente, de manera breve, cómo las recompensas pueden tener efecto en usted:

1. Le dan motivación para llevar a cabo su plan y llegar a su meta.
2. Le da la ilusión para llevar a cabo cada paso y para llegar a la meta.
3. Usted se proporcionará relajamiento, regocijo y compensación en el camino a la meta.
4. Reforzará su nueva y positiva manera de comportarse y, asimismo, la confianza en sí mismo, ya que sólo recibirá la recompensa cuando haya logrado algo.

Se permitirá una recompensa que le guste después de cada avance hecho o, a más tardar, después de marcar una actividad de la lista.



Perspectiva

Simplemente imagínese por un momento lo siguiente:

Usted sigue al pie de la letra mis consejos, aunque le parezca difícil, y practica deporte regularmente, se alimenta saludablemente, hace algo por su apariencia, hace más cosas con sus amigos, concierta citas, etc. En un principio, quizás no le resultará tan sencillo, pero le prometo que con el tiempo será cada vez más fácil. Trabaje activamente para mejorar su vida entera, es decir, su cuerpo, su salud, sus amistades, sus finanzas, etc. Usted puede estar seguro de que después de unos días

podrá notar un cambio positivo en su vida, que lo motivará a seguir actuando así y a fijarse metas completamente nuevas.

Muchas de las personas, a las cuales aconsejé para salir de su situación, dieron un vuelco total a su vida. Algunas de ellas ya no querían siquiera volver a estar con su ex. Ya habían encontrado una nueva pareja de la que se enamoraron. A causa de sus sentimientos actuales, quizá esto le parezca imposible, pero créame, cuando por fin comience a seguir mis consejos llevándolos a la práctica, sólo será un ascenso constante y desaparecerá también su mal de amores.

Si usted pone en práctica mi estrategia, aun cuando ésta le resulte difícil, será completamente otra persona después del rompimiento del contacto. ¡Y sólo de esta manera podrá lograr reconquistar a su ex! Ya que, tanto su manera de ser, como su comportamiento no le interesa a su ex, suponer que tiene que volver a cometer los mismos errores de siempre para poder reconquistar a su ex, está claramente mal. Puede decirle una y mil veces lo mucho que la ama, discutir con ella acerca del porqué tiene que regresar con usted. Eso sólo la alejará aún más de usted.

En vez de eso, cambie algo, ¡así también tiene una oportunidad! La estrategia funciona tan bien por eso, porque su ex lo percibirá completamente de otra forma cuando haya pasado la peor etapa de su mal de amores e incluso mejorado su vida para el resto de ella. Las crisis personales son siempre la mejor oportunidad para crecer como persona. Utilice esto en vez de seguirteniéndose lástima a sí mismo.

Usted podría deslumbrar a muchas personas, cómo es posible que alguien haya podido cambiar tanto en tan poco tiempo para mejorar

así, algo que muchas otras personas no logran hacer en toda su vida. Finalmente, usted puede lograr que su ex, cuando se reencuentren, se pregunte lo mismo y usted brillar con otra luz.

Capítulo 5:

La decisión de recuperar a su ex

Usted ya logró romper el contacto con su ex por varias semanas y trabajó en sí de forma exhaustiva. Usted ha alcanzado un punto que ya no es comparable con el momento anterior al rompimiento del contacto. A pesar de que la mayoría de las personas en este momento desean aún reconquistar a sus ex parejas, también hay personas que ya no aspiran a ello, porque ahora les va mucho mejor y ya no quieren volver a tener nada que ver su antigua forma de vida. Quizá usted ya habrá conocido a alguien más y por eso no quiere volver a entablar el contacto con su ex. Para tener bien clara esta situación, le recomiendo que una vez más piense todo detenidamente, para que tome una decisión estando completamente convencido y para que piense cómo es que desea seguir de ahora en adelante.

Si decidió volver a entablar el contacto con su ex, continúe con el próximo capítulo, cómo puede conseguirlo de la manera más exitosa. Si se decidió por la otra opción, le recomiendo de todas formas que lea por lo menos el capítulo sobre el primer reencuentro, ya que éste contiene consejos muy valiosos que también puede utilizar cuando se encuentre con otros hombres, así como también el capítulo que se trata de cómo llevar una relación feliz.

Si usted quisiera retomar de nuevo el contacto con su ex, pero estando un poco menos nervioso, porque no sabe cómo reaccionará ella, entonces tenga en consideración lo siguiente:

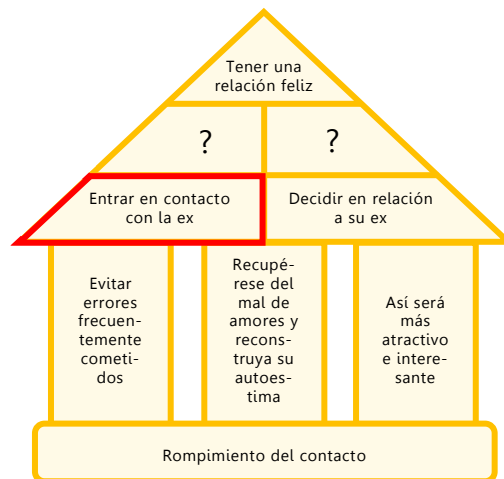
Si ha puesto en práctica cada consejo que le he dado hasta ahora, las posibilidades, desde el punto de vista psicológico, de que vuelva a despertar el interés de ella en usted son muy buenas. Habiendo hecho todo lo que estaba bajo su poder se sabrá si tiene éxito. Véalo todo de una manera tranquila y alégrese por observar la reacción que ella tendrá. Lo que usted podría ganar no es comparable de ninguna manera con lo que podría perder. Porque si lo piensa bien, no puede perder absolutamente nada. En el peor de los casos usted se enfrentaría con que ella, a pesar de todo, ya no quiere tener ninguna relación con usted. En este caso, no se vaya a decaer y por ello a menoscabar su nueva vida, sino que aléjese de ella por unas semanas más y simplemente dele todavía un poco más de tiempo.

Entonces, no se ponga demasiado nervioso cuando entre en contacto de nuevo con su ex. Usted ya lo ha hecho todo para restablecerse de su mal de amores y para ser mejor. Seguramente usted se sorprendió consigo, en cómo ha cambiado y mejorado su vida positivamente en las últimas semanas. ¡Usted ya no podrá echar a perder, con seguridad, nada en adelante! Ya sea que todo funcione o no como a usted le gustaría, puede sentirse, en cualquier caso, increíblemente orgulloso de sí mismo, ¡ya que ha dado su mejor esfuerzo! Aparte, no puede hacer otra cosa en tal situación.

Capítulo 6:

Entrar en contacto con la ex

Lo siguiente trata sobre esta pregunta: ¿cómo entrar de la mejor manera posible en contacto con ella para que funcione después de no haberla contactado durante cinco semanas? Para ello existen varias posibilidades, las cuales le quiero



presentar, una a una y con sus respectivas ventajas y desventajas.

El objetivo al entrar en contacto con su ex, debe ser para concertar una cita en la que puedan hablar ustedes dos, solos y sin que sean molestados. Como fue descrito en un capítulo anterior, usted no debe de dejarle la impresión de que depende de ella o de quiere regresar con ella. En lugar de ello, debe de mostrar su nueva confianza en sí mismo.

Cuál de las siguientes variantes debe elegir para volver a entrar en contacto con ella depende completamente de su situación particular. Lea de preferencia con atención cada una de las diversas opciones y decida finalmente cuál de ellas es útil en su situación y con cuál de ellas se sentiría mejor.

Variante 1: Entrar en contacto por escrito

Para concertar una cita con su ex puede utilizar un método escrito para entrar en contacto con ella. Usted podría decirle directamente que le gustaría verse con ella y sin compromiso alguno o también puede hacerlo hasta que ella haya respondido y que se hayan escrito varias veces hasta que concierten una cita.

Con esta opción, usted entrará en contacto con su ex, después de las cinco semanas de haber roto el contacto, por correo electrónico, mensaje de texto u otro tipo de comunicación electrónica, como por ejemplo mensajes instantáneos. Escoja el medio de comunicación con el que pueda esperar la reacción más positiva por parte de su ex. Si por ejemplo su ex dispone de un correo electrónico y se comunica frecuentemente a través de este medio, usted le puede escribir un correo.

Ya que al entrar en contacto con ella debe parecerle que no hay compromiso, no le aconsejo que le escriba una carta. El sentido de entrar en contacto por este medio es concertar una cita con ella y no recuperarla. Una carta sería, en este contexto, algo que parecería comprometedor y usted dejaría la impresión de que está buscando cercanía con ella. Bajo ciertas circunstancias, el escribir una carta puede ser recomendado para algunas personas, aquellas que escriban a menudo cartas de cualquier tipo.

Le voy a dar aún dos incentivos de aquello que puede escribir en un correo electrónico o en un mensaje de texto. Para entrar en contacto y que no aparente compromiso, escriba algo corto, para no dar la impresión de que es sumamente importante para usted. Eso sería

finalmente comunicarle cierta dependencia. Si escribe un mensaje de texto, de cualquier manera no tiene la posibilidad de escribir excesivamente. Pregunte a su ex de forma breve cómo le va y pregunte si pueden encontrarse. Ya que no muestra obligatoriedad, se le hará más sencillo a su ex novia aceptar su oferta.

Texto de muestra para un correo electrónico:

Hola [NOMBRE DE LA EX (sin apodos cariñosos)]:

¿Cómo te va?

El próximo martes estaré por casualidad por donde (VIVES O TRABAJAS). ¿Te gustaría ir a tomar un café?

Saludos

[SU NOMBRE]

Texto de muestra para un mensaje:

Hola, ¿cómo te va? Pronto tendré que estar por donde (VIVES O TRABAJAS). ¿Te gustaría tomar un café? Saludos [SU NOMBRE]

La ventaja de entrar en contacto por un medio escrito consiste especialmente en que para usted será muy sencillo. Usted podrá pensar con toda la tranquilidad en lo que escribirá y su ex no percibirá

nada de posibles nervios de parte de usted. Si usted mantiene en su mensaje una resonancia positiva, le resultará mucho más sencillo cuando hable con ella por primera vez o cuando sea la primera vez que lo ve después del rompimiento del contacto.

La desventaja de contactarla de esta manera es que con las pocas frases que puede escribir no puede mostrar lo mucho que ha cambiado. Cuando se comunican dos personas sólo el 7% se dice a través de las palabras. El otro 93% consta de comunicación no verbal, es decir, su entonación, el estilo que tiene para hablar y su lenguaje corporal. Este tipo de comunicación tiene en realidad lugar principalmente en el inconsciente, sin embargo, es decisiva a la hora de encontrar a alguien atractivo o no.

La opción de entrar en contacto por escrito funciona muy bien. Por otra parte, sus posibilidades aumentan si en el primer contacto también puede hacer uso de la comunicación del inconsciente. Así puede mostrar de inmediato que ha cambiado. Por el momento debe de pensar si no utilizará alguna de las próximas dos opciones.

Variante 2: Llamar por teléfono

En lugar de enviar una carta o mensaje de texto a su novia para comunicarle los cambios que ha tenido en su vida, se recomienda una llamada telefónica donde pueda manifestar sus pensamientos de una manera más personal.

Debido a que es muy difícil recuperar su relación por medio de una llamada telefónica, se recomienda que centre sus objetivos en

concertar una cita donde posteriormente pueda intentar un acercamiento que la lleve a restablecer su relación con su ex pareja. Para lograrlo de manera exitosa, hay que tomar, sin embargo, algunos detalles en cuenta. Como se indicó en el capítulo de cercanía y distancia, no debe demostrar ansiedad por recuperar su relación perdida, se debe ser más sobrio y tratar de mantener la distancia. Usted debe de llamarlo con el aplomo con el que llamaría a un conocido de años que no ha visto en mucho tiempo. ¿Eso le provocaría nervios? No. Usted hablaría completamente normal y de forma relajada, como si fuera cualquier cosa sin importancia.

Y exactamente así lo tiene que hacer con su ex: Usted concierta una cita, como si fuera algo muy natural. Porque al final de cuentas no es más complicado que eso. Usted simplemente tiene ganas de verlo, simplemente así, sin ninguna intención oculta.

Piense en que ahora sólo se trata de llamarlo para acordar una pequeña cita. En esta llamada usted no debe todavía de reconquistar a su ex. Esta idea le permitirá mantenerse relajada mientras habla por teléfono con él.

Haga esta llamada preferentemente de manera completamente espontánea, cuando suceda algo que le haya alegrado mucho. Así se sentirá suficientemente relajada para mantener una conversación agradable con él.

Si usted teme que conscientemente él podría ignorar por completo su llamada, entonces desactive el identificador de su teléfono. Eso funciona actualmente con muchos teléfonos de manera muy sencilla. Primero marque #31# y después marque el número al que desea

llamar.⁶ Si usted procede de esta manera, él tendría que ignorar cada llamada y ese no será el caso. Si no puede localizarlo inmediatamente no lo llame cada cinco minutos, porque usted quiere evitar que él tenga una impresión de dependencia y desesperación de su parte.

Y piense en esto: el único motivo de la llamada se restringe a convenir un encuentro con él. Ya que para lograr que él se sienta nuevamente atraído hacia usted, difícilmente lo podrá lograr con una llamada. Eso funciona mucho mejor durante un encuentro, en el cual su ex podrá ver en lo que usted se ha convertido en las últimas semanas.

Haga de la conversación telefónica con su ex pareja un momento interesante, donde deje muy en claro las cosas que ha hecho durante el tiempo que estuvieron separados así como sus planes futuros. Se recomienda decir las cosas positivas e interesantes que ha vivido durante el tiempo de la separación. De esta manera su ex pareja va a sentir la necesidad de reintegrarse a su vida nuevamente y ser parte de ella.

Hacer notas de los temas que quiere dejar en claro con su ex pareja es una forma de darse seguridad a la hora de la llamada y le garantiza abarcar los temas de interés para usted. Es importante que la duración de la llamada sea entre cinco y diez minutos, así como también se recomienda que sea usted la persona que la finalice. Al final de la llamada debe mencionar que le gustaría continuar con la conversación posteriormente y que sería interesante si se pudieran reunir en una fecha posterior. Debe ser lo más natural posible a la hora de sugerir una cita, por ello se sugiere que las salidas sean mas informales tales

⁶ De cualquier manera Pruébalo antes.

como a tomar un café como si se tratase de un encuentro entre amigos, de esta manera es probable que su ex pareja acepte la cita.

Sin embargo es importante que sea clara y tenga definido el lugar donde le gustaría que se lleve a cabo el encuentro. Una forma de proponer la salida es comentándole sus posibles planes para la próxima semana. Una vez que lo haya comentado le puede sugerir si quiere participar, de esta manera la invitación es un poco mas espontánea.

Las actividades que realizaban como pareja son buenas opciones en el momento de que proponga lugares a donde le gustaría ir. Debe tener en cuenta que debe evitar aquellos lugares que le indiquen a su ex pareja que la salida casual se puede convertir en una cita romántica. Se recomiendan las actividades donde haya más participación de ambos y se deben evitar las salidas donde no haya tanta interacción de parte de los dos, por ejemplo el cine.

Si usted lo hace de esta manera, no vaya a poner cara de desilusión si él no tiene ganas. Usted no ha dicho de ninguna manera, ni ha aparentado que aún quiere algo con ella. Todo lo que usted hizo fue preguntarse por ella, llamarla y al final de la conversación preguntar simplemente si podrían verse. Si ella llegará a rechazar la oferta de un encuentro, no reaccione con desilusión o no permita que ella lo perciba. Simplemente cambie a otro tema sin darle importancia a lo sucedido. Como ya se lo he dicho, usted sencillamente le preguntaba si se veían, sólo eso.

Dele entonces simplemente un mes o dos meses más de tiempo.

Variante 3: Encuentro casual

Provocar un encuentro “casual” seguramente no es posible en cada situación, ya que para ello se necesita información importante, cuáles son los lugares públicos que frecuenta la ex y cuándo la puede encontrar ahí.

Sin embargo, no deseché esta idea directamente, sino piense un momento si no hay un lugar público en el que se podría topar “casualmente” con su ex. ¿Frecuenta su ex de casualidad un bar o un club específico? ¿Camina rumbo al trabajo por una calle en especial? ¿Es factible encontrarla a menudo en alguna cafetería? Si usted conoce un lugar de este tipo, debería de pensar si no se topa por “casualidad” alguna vez con ella. Evidentemente, lo importante es que, realmente y de manera muy creíble, parezca una verdadera coincidencia que se haya encontrado con ella. Si ella llegara a descubrir todo, cómo usted espera por ella en la esquina de una calle o si sabe por sus amigos que usted últimamente va y se sienta solo en algún bar que precisamente ella frecuenta a menudo, puede echar mucho a perder. Evite también a como dé lugar obtener la información, de dónde ella se encuentra regularmente, por parte de sus amigos o sus conocidos. Usted no puede estar completamente seguro en ese caso de que alguien no le contará a su ex sobre eso. Entonces a ella le parecerá que usted la está persiguiendo y eso debe de evitarse a costa de todo. Usted debe utilizar esta opción, siempre y cuando, esté seguro de que puede programar de manera sencilla un encuentro que parezca realmente que fue pura casualidad.

Entretanto, si puede llevar a cabo este plan, esta posibilidad tiene varias ventajas. Por lo pronto, el encuentro no tiene que resultarle a

usted sumamente difícil, ya que para su ex tiene que parecer una coincidencia. Para ello, usted no puede mostrar de ningún modo demasiada cercanía, ya que el encuentro tiene que tener lugar por mera coincidencia supuestamente. Su ex pensará posteriormente que la casualidad fue más bien la que los hizo encontrarse. Además, no se arriesgaría a un rechazo por parte de su ex y se asegura de que su ex pueda percatarse de su nuevo carisma y que lo vea otra vez de verdad. Podría ser que gracias a esto cambie la opinión de su ex de un sólo golpe y que ella tenga otra vez interés en usted de inmediato.

Mientras tanto, la meta del encuentro “casual” es acordar tener otro encuentro para ustedes dos, es decir, reconstituir el contacto futuro. Esto lo puede lograr de la mejor manera si en un principio habla un poco de cosas banales y finalmente le hace saber que le parecería bien que hicieran algo juntos. Si en ese momento ambos tuvieran el tiempo suficiente, podrían irse juntos directamente a tomar un café o quedar para hacer algo después. Construya la conversación de tal modo como fue descrito en la conversación telefónica.

Si tiene la posibilidad de crear un encuentro “casual” sin grandes complicaciones, este método ofrece buenas probabilidades de tener éxito. Usted puede, entonces, salirse con la suya directamente gracias a la confianza en sí misma que recién adquirió y a su nueva apariencia.

Variante 4: Ella vuelve a restablecer el contacto

A veces llega a suceder que durante las últimas semanas del rompimiento del contacto su ex vuelve a ponerse en contacto con usted. Así puede suceder, que su ex llame por teléfono, le escriba un correo electrónico o un mensaje o que se tope con usted por “casualidad” en algún lugar, es decir, que utilizaría alguna de las tres opciones antes descritas. Esto le demostraría a usted que la reacción que esperaba usted del rompimiento del contacto no se malogró: Su ex se sorprende porque usted ya no se contacta con ella y despierta de nuevo su interés fuertemente en usted.

El que ella se haya comunicado le demuestra a usted que ella desea por sí sola volver a tener contacto con usted. Si ella no se llega a comunicar con usted durante el rompimiento del contacto, no tiene mucho significado. En ese caso podría ser que su ex novia simplemente no se atreve a dar ese paso, ya que a ella le parecerá, al igual que a usted, un paso muy difícil de dar. Finalmente, ella no sabe que usted quiere reconquistarla y que el rompimiento del contacto sólo es una parte de un estratégico plan por su parte. El efecto deseado es que ella se pregunte si usted quiere en realidad tener todavía algo que ver con ella y si no quiere de preferencia seguir su propia vida sin ella. Exactamente como usted, ella teme una negativa. Si ella no se llegara a contactar con usted durante el rompimiento del contacto, entonces le toca a usted restablecer el contacto con uno de los métodos descritos. Sin embargo, si ella se contactara, tiene usted que tener presente que muy probablemente a su ex novia no le resultará nada fácil dar ese paso y que, consecuentemente, siente una fuerte necesidad de volver a establecer el contacto con usted.

Para protegerse a sí misma de un posible rechazo de su parte, formulará el contacto, muy probablemente, de manera muy general y le preguntará, por ejemplo, cómo le va a usted. Seguramente ella retomará el contacto con usted de una forma muy similar a las otras tres opciones que le he recomendado antes. Por ello, no espere por favor una carta de amor, aunque esto también llega a suceder de vez en cuando.

Entonces, si su ex novia llegara a ponerse en contacto con usted, es una señal muy positiva. Ella retoma el contacto de nuevo y muestra que otra vez tiene interés en usted. Debería ser entonces muy sencillo para usted concertar una futura cita con ella. No obstante, no quede en nada en concreto por teléfono, sino pregúntele, por lo menos después de una semana, si se pueden encontrar. Con ello, no dará la apariencia de que ella sólo tiene que hacer un chasquido para tenerlo de vuelta. Simplemente, no le pregunte en este caso por una cita, deje abierta la posibilidad de comunicarse usted de nuevo o no con ella. Entonces, puede dejar pasar una semana más y hasta entonces comunicarse con ella para concertar algo. Si su ex llegara a preguntarle directamente que se encuentren, evádalo, le puede decir que por el momento tiene muchas cosas pendientes y que tiene poco tiempo, que se comunicará de nuevo con ella cuando tenga algo de tiempo. En este caso también déjela con la duda de si en realidad podrá tener una cita con usted. Así no fallará el efecto de la siguiente semana del rompimiento y, entonces, su ex novia se alegrará lo doble cuando usted se comunique con ella para concertar una cita.

Si su novia se llegará a comunicar con usted durante una fase muy temprana del rompimiento del contacto, usted debe de aplazar todavía más el reencuentro para que el efecto del rompimiento del contacto

pueda acrecentarse. No reaccione inmediatamente a cada señal de su ex novia, sino que déjela todavía un tiempo en suspenso. De otra manera, usted correría el riesgo de que el rompimiento del contacto haya sido muy corto y de que su novia tenga la impresión de que cuando ella lo desee puede volver a entrar en contacto con usted.

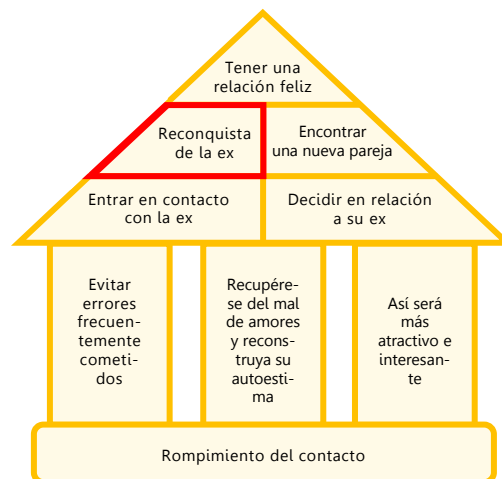
Usted eligió una opción para contactarla y ya pensó bien como la utilizará en su situación particular.



Capítulo 7:

El primer encuentro con ella

Si usted ya concertó un encuentro con su ex, debe de tener en cuenta los siguientes consejos, con los cuales le diré cómo hacerle en encuentro para tener éxito.



Objetivo del encuentro

¡Organice este encuentro con su ex novia lo más divertido que le sea posible! Es increíble lo aburridas que son la mayoría de las citas. ¡Haga algo diferente!

El objetivo de este encuentro es que ambos hagan un retroceso en el tiempo para despertar los sentimientos que tuvieron en su verdadera primera cita. Lo que usted quiere lograr es originar algo como un nuevo comienzo para su relación. Para ello, el primer encuentro no debe de durar mucho más de una hora, ya que usted quiere ser para su ex novia otra vez alguien fuera de lo común y muy valioso.

Por eso tiene que pensar muy bien en que le gustaría especialmente a su ex en una cita de este tipo o en que puede hacer para que renazca aquello que ella sentía por usted al principio de la relación. De esta manera va a despertar en su ex la necesidad de estar nuevamente con usted.

En este capítulo de describiré cómo lo puede conseguir.

Durante el encuentro tiene que tener dos cosas presentes:

1. Tiene que despertar sentimientos bonitos en ella por usted.
2. No debe aparentar que usted está intentando reconquistarla.

Teniendo en cuenta estos puntos lograrás que su ex pareja se de cuenta de lo valiosa que es, sin embargo no debe estar seguro del hecho de que volver a estar juntos es una decisión que dependa de ella. Al dejar claro lo antes dicho va a lograr que su ex pareja haga un esfuerzo por estar con usted.

La preparación para el encuentro

Para parecerle a su ex lo más atractivo posible en el encuentro, primero se tiene que ocupar en tener una actitud correcta. Esto le ayudará a hacer un éxito del encuentro y a alcanzar su meta.

No tiene que sentirse durante el encuentro como si estuviera intentando reconquistar a su ex. Con esa actitud le resultaría sumamente difícil parecerle a su ex atractivo. En vez de ello, usted tiene que sentir que es su decisión el hecho de darle otra oportunidad o no a su ex. Simplemente tenga una actitud básica positiva. Reconstitúyase por dentro leyendo su diario de éxitos. Quién no lo intenta ya perdió. Usted solamente puede ganar. Usted ya sentó las bases fundamentales para ello.

Entonces, no vaya de ninguna manera con una actitud pesimista al encuentro. El punto es, a decir verdad, que es exactamente en las relaciones interpersonales en las que la expectativa y la actitud influyen de forma contundente en la forma en la que se desarrollará un encuentro. Por ejemplo, imagínese que usted por dentro está convencido de que su ex seguramente ya no quiere nada con usted. ¿Cómo cree que se desarrollaría este encuentro lo más seguro? En primer lugar, usted le comunicaría a su ex inconscientemente su postura y aparentaría mucha inseguridad. Todos sus intentos de aproximación serían titubeantes, ya que cada momento contaría con ser rechazado. A causa de ello, su ex también se sentiría incomoda sobretodo con esto y usted provocaría finalmente un rechazo. Pero aun cuando no llegue a tanto, lo más probable es que con una postura así, pierda una verdadera oportunidad de preguntarle a su ex determinadas cosas, de besarla, etc. Ya que usted pensaría que todo será un fracaso, seguramente no se sentiría seguro de hacer lo correcto en una situación favorecedora.

¡Entonces cree en el éxito! Lea con mucha atención su diario de éxitos y piense en que sólo puede perder cuando no arriesga.

El desarrollo del encuentro

En lo siguiente, me gustaría describirle, de forma ejemplificada y de la manera más detallada posible, cómo puede desarrollarse un encuentro de este tipo y cómo usted puede llevar a paso a paso a su ex a una situación en la que se puedan despertar sentimientos románticos en

ella por usted. En el siguiente escenario la cita tiene lugar en una cafetería.

Comienzo del encuentro

Cuando encuentre a su ex en una cafetería, abrácela primeramente y bésela después en la mejilla. Esto está completamente en orden y le demuestra que usted todavía siente aprecio por ella y que no ha construido barreras entre los dos. Si hace esto desde un inicio, el encuentro puede desarrollarse de manera más ligera en un sentido positivo, que si el encuentro comienza con un comportamiento formal de su parte y si sólo le tiemblan las manos. En ese caso sería mucho más difícil cambiar este extraño ambiente en uno positivo.

En la cafetería, siéntese en una mesa en la que puedan estar lado a lado y no de frente. El fundamento para ello es que así pueden acercarse mucho más fácil, para que usted pueda tocarle el hombro o el brazo a ella ocasionalmente, cuando, por ejemplo, rían juntos.

Cuando usted se siente, reclínesse primero en el asiento de manera relajada. Esto es muy importante y tiene que ver esencialmente con el principio de “cercanía y distancia”. Si usted se hace hacia adelante, el tenderá inconscientemente a hacerse hacia atrás. Pero, si usted se hace hacia atrás reclinándose, ella se acercará más bien hacia su dirección y tratará de acercársele.

Mantenga una conversación ligera, graciosa y relajada, y simplemente diviértase mucho con ella. Para ello, cuente aquellas cosas que dejen

una buena impresión de usted. Lo apropiado sería que cuente, por ejemplo, lo que ha hecho en las últimas semanas. Esta pregunta de cualquier forma la planteará su ex, ya que a ella no le pasará por desapercibido lo mucho que usted ha cambiado para bien. Entonces, quédese todavía como estaba sentado y cuéntele que le va de maravilla, que hace mucho deporte, que ha conocido a mucha gente simpática, etc. Esto no tiene que salir de forma compulsiva o que parezca que quiere alardear. Lo importante es que muestre su seguridad. Para ello, ayuda el hablar lentamente y de forma relajada.

Temas de la conversación

En lo siguiente me gustaría todavía presentarle un método realmente eficaz con el cual logrará reunir suficientes temas para conversar durante su encuentro, llevar a su ex novia a un estado de felicidad emocional y poder construir de nuevo una conexión emocional muy fuerte entre los dos.

El método funciona cuando, durante la conversación, usted orienta los temas tanto como pueda hacia aquellos que sabe que a su ex le gustan. Hable acerca del tema y extiéndase en las metas y deseos de su ex. Maneje la conversación de manera que pueda presentarlos de tal forma que su ex logre imaginarse sus sueños y sus deseos lo más vívidamente posible. Naturalmente, su ex se sentirá muy bien y finalmente proyectará esos sentimientos tan bonitos a usted. Sobre lo que construya usted, puede profundizar la conexión emocional entre su ex y usted. Además, pregúntele exactamente qué emociones relaciona ella con sus metas y sus deseos. Finalmente vaya al siguiente punto: usted también trata de obtener algunas de las mismas

emociones que ella, sólo que cree que las encontrará con otras metas diferentes a las de ella. Finalmente describa sus metas y cómo con ello se despiertan en usted las mismas emociones que en su ex. Preséntelo de manera que se vea que usted desea llevar y que aspira una vida magnífica, llena de perseverancia. Su ex tiene que sentir que perderá algo si no regresa de nuevo junto a usted. Así puede rehacer, relativamente fácil y rápido, una vez más la conexión emocional excepcionalmente fuerte con su ex. Esto funciona tan bien, porque realmente se establece una conexión con las emociones, en vez de con las cosas que despiertan una emoción.

Me gustaría explicarle este método aún más exactamente con un ejemplo. Si su ex le dijera que su sueño es hacer un viaje a un determinado país y usted le dice a ella que casualmente también usted tiene ese mismo sueño exactamente, es decir, viajar a dicho país. Eso sonaría más bien torpe e inverosímil. Si usted hiciera lo mismo, pero con algunas variaciones y preferencias a las que tiene su ex y cada vez menciona que también tiene el mismo interés, sonará más natural que si a toda costa trata de agradarle a su ex. Pero si en lugar de ello pregunta exactamente y sabe qué sentimientos relaciona su ex con el viaje, seguramente ella tendrá algo que contar. Si acto seguido usted le dice que aspira a sentir lo mismo que ella, pero que lo relaciona con otras metas, parecerá mucho más creíble y produce una sensación excepcionalmente efectiva de confianza y cercanía, porque las personas se unen fundamentalmente a nivel emocional. Probablemente usted nunca ha hablado con su ex así de su vida y de lo que es importante para ella. Así también le da la oportunidad a su ex de conocerlo otra vez desde una perspectiva completamente nueva.

Debe dejarle ver que es una persona que está constantemente luchando por sus objetivos y que su forma de pensar y de ser es similar a la de su ex pareja, de esta manera el va a sentir que son totalmente compatibles y que por lo tanto deben estar juntos. Poniendo en práctica estas sugerencias va a lograr que su ex pareja sienta que son almas gemelas.

Cuide primordialmente durante el encuentro de no hablar sobre su relación del pasado. Eso en realidad aniquilaría rápidamente la sensación de tener un primer y magnífico encuentro. Si ella empezara a hablar sobre el tema, hable usted apenas de ello y vuelva a cambiar el tema de la conversación. Si llegaran a hablar ambos sobre su relación, entonces, que por ningún motivo se trate de problemas o de aquello que los llevó a terminar con la relación. Si acaso sucediera, entonces, hablen de los momentos más lindos que los unen uno a otro.

Piénselo una vez más: ¡Planee este encuentro lo más divertido y emocionante posible para su ex! ¿Junto a quién le gustaría estar de preferencia? ¿Junto una persona que le cuente que todo el mes pasado estuvo frente a la ventana deprimida o mejor con alguien con quien usted puede experimentar muchas cosas magníficas y que le parecerían divertidas? Entonces, exagere con tranquilidad un poco con las cosas que todavía planea para su vida, que viajes le gustaría hacer y todo aquello que quiera lograr. ¡Así usted dará una imagen muy positiva y sobretodo independiente!

Fin del encuentro

En lo siguiente, le ejemplificaré como podría terminar el encuentro en la cafetería.

Conversen entre 30 y 45 minutos en la cafetería. Si usted mantiene más o menos una conversación como la que antes le di de ejemplo, después de ello su ex debería sentirse finalmente cómoda. Pregúntele si todavía tiene ganas de dar un pequeño paseo con usted. Llévela de preferencia a un parque bonito. Entonces, en el parque se puede sentar con ella en una banca para observar la puesta del sol. Eso tiene que ser naturalmente planeado por usted con anticipación, el lugar, la hora, etc. Pero a su ex tiene que parecerle como una coincidencia que una vez más se hayan entendido tan bien y que se hayan divertido juntos. Sin embargo, usted fue quien logró que un típico encuentro en una cafetería se haya transformado en una situación romántica con una puesta del sol en el parque. El encuentro no se debería extender por más de 90 minutos, de esta manera logra que su ex se sienta bien con su compañía y por otro lado logra que no piense que es fácil de alcanzar de nuevo. Citas largas demuestran demasiada cercanía, por esta razón es que se recomienda que sean menos extensas.

Pero termine el encuentro justo cuando sea el mejor momento, no cometa el error de tratar de extender la cita lo más que se pueda para querer estar más tiempo con su ex, ya que esto trae el riesgo de que la cita y usted se vuelvan aburridos. Piense en un gato que juega con una pelota de lana, en el momento de que la logre alcanzar va a perder interés por el juego, por el contrario va a continuar mostrando interés si no logra alcanzar la pelota en el primer momento.

Esto tiene que servir únicamente como ejemplo. Lo que usted haga en concreto, depende por supuesto de la situación que usted crea que sea la más apropiada para que su ex recuerde especialmente los hermosos momentos junto a usted. Pero, termine el encuentro justo cuando sea el momento más bonito. Precisamente eso desconcertará por completo a su ex y se esforzará por volver a encontrarse con usted.

Esta forma de comportarse es exitosa, porque puede llevar a su ex a una situación con usted paso a paso, a la cual nunca habría podido llegar directamente. Imagínese, si en el ejemplo descrito le hubiera preguntado desde antes a su ex por teléfono: ¿no te gustaría ver una romántica puesta de sol conmigo sentados en una banca del parque? Entonces, muy posiblemente ella no se hubiera encontrado con usted, porque hasta que se encuentren usted le tiene que mostrar que fue sensacional estar de nuevo juntos. Una vez que logre esto, no habrá obstáculo alguno para tener más actividades en común.

A qué más tiene que prestar atención

Resumiendo una vez más: usted tiene que demostrarle que también sin él puede llevar una vida feliz, de la cual él podría formar parte si usted tiene tiempo para ello. Sólo eso encuentran atractivo otras personas. Por eso, sonría mucho e irradie sus ganas de vivir, si se logra comportar así, su ex interpretará que puede estar bien sin él. De esta forma logrará cambiar la imagen que ella tiene de usted y de manera inconsciente lograrás que tu ex te encuentre mas atractiva.

Por eso, el encuentro también tiene que terminar anticipadamente, de preferencia en un momento en el que los dos se estén entendiendo bien y que ella no cuente con ello.

¿Nota la diferencia en esta forma de pensar?

Del intento original de acercase, con el cual usted trataba de conquistar a su ex, usted voltea la situación de tal manera que ahora ella tratará de reconquistarlo a usted.

Si actúa así, a ciencia cierta, será usted quien esté en la posición de tomar las decisiones y no su ex. Usted le muestra una vez más a su ex que es una persona feliz y codiciable, con la cual ella puede pasar el tiempo fenomenal. Usted lo hará tan evidente, que para su ex valdrá más. Este valor lo acrecentará para ella de nuevo, si usted no está fácilmente disponible para ella. Ella comenzará poco a poco a luchar de nuevo por usted. Por esta razón, en este punto todavía no debe de planear si se van a encontrar de nuevo y cuando lo harían. Si ella fuera quien preguntara por esto, conteste vagamente y simplemente diga que se va a comunicar con ella cuando tenga tiempo de nuevo. Su ex novia pensará aún más en usted y se alegrará aún más cuando usted realmente se comunique de nuevo con ella para quedar de verse.

Aún cuando le resulte extraño, haga como si usted estuviera totalmente de acuerdo con la separación y que el tema ya no le afecta en lo absoluto.

Para decirlo otra vez muy claramente: Las personas quieren estar junto con otras personas porque prometen una ventaja para su propia vida. Esta ventaja consiste en realidad en que ustedes dos pueden pasar juntos un tiempo hermoso y magnífico. ¿Dónde quedaría esa ventaja

para ella si usted, por ejemplo, le dice que el tiempo que estuvieron separados estaba derribado y deprimido porque ella es muy importante para usted? Que ella sea importante para usted no tiene que causar forzosamente sentimientos agradables en ella y tampoco le parecerá gracioso pasar su tiempo con alguien que está deprimido.

Por favor, no me mal entienda, si escribo aquí que las personas solamente quieren tener una ventaja propia. Con esto sólo quiero decir que por ello se quiere tener una relación con alguien en especial, porque exactamente con esa persona es con la que se pueden tener los sentimientos más hermosos.

Es por esta misma razón que usted también quiere volver a estar con su ex. Si por ejemplo, ahora conociera a otra mujer, quien le asegurara a usted de forma creíble que usted es la persona más importante del mundo para ella y que cuando ustedes no están juntos se siente destrozada ¿bastaría sólo eso para tener una relación con ella en lugar de esforzarse por estar de nuevo con su ex?

¡Claro que no!

Usted la rechazaría. Y su ex haría exactamente lo mismo con usted si no tiene más ventajas que poner en la balanza.

Estas cosas corresponden a lo que le describí en este y otros capítulos. Trabaje en sí mismo y haga muchas cosas para usted, entonces, lucirá espectacular, tendrá resplandor, tendrá seguridad en sí mismo y, sobretodo, será alguien con quien cualquier persona, incluyendo a su ex, le gustaría pasar el tiempo.

Consecuentemente, ella se alegrará por tener más citas con usted. Especialmente si usted planea el encuentro con mucha anticipación. Durante ese tiempo ella pensará especialmente en ello a menudo y se alegrará por ello.

Dirija el encuentro como se lo he descrito y así tendrá buenas posibilidades de que su ex regrese con usted.

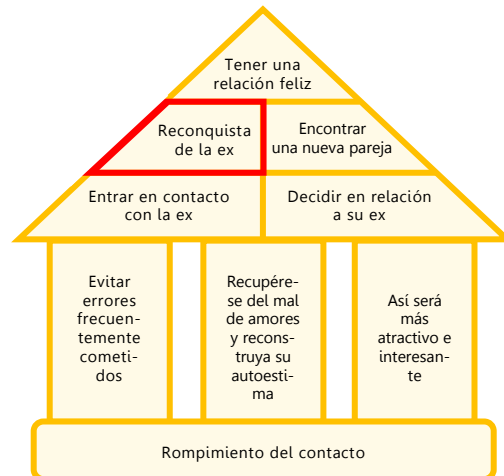
Usted ya planeó exactamente cómo tiene que ser el encuentro con su ex (lugares, hora, temas de conversación, etc.)



Capítulo 8:

Otra vez juntos

¡Ya casi lo logra! El primer reencuentro con su ex ya quedó atrás y debe tener buenas posibilidades para regresar con ella en el transcurso de algunos encuentros más. En lo siguiente le describiré a lo que debería poner atención durante esta fase.



El siguiente encuentro

Para el próximo encuentro, es válido el mismo principio que para el primero. Simplemente pasaron juntos un rato maravilloso y además, no se encuentran muy a menudo. Los sentimientos renacerán entonces poco a poco por sí solos. En este punto usted también tiene ser capaz de crecer entre cita y cita, y siempre poder hacer algo romántico los dos.

No se precipite a nada y no acose a su pareja. Simplemente espere.

Su ex novia le dará señales de que desea volver a estar con usted. Ponga atención a esas señales.

Cualquier día llegará el punto decisivo en que ambos se acerquen tanto que se besen y una cosa llevará a la otra.

No lo acorrale haciéndolo sentir que quiere una relación seria, sino que permítale tener un espacio y tiempo para que la relación se pueda desarrollar. Al contrario demostraría mucha cercanía y presionaría a su ex pareja. Si usted reconoce algunas señales de que ella todavía no quiere tener una relación seria, dele simplemente algo más de tiempo.

Usted tiene que deslizarse de forma completamente natural en una nueva relación y no forzar nada. Todo puede suceder muy rápido o durar un buen rato. Pero si usted se comporta como se lo he descrito en este libro, tiene realmente buenas posibilidades.

Estar de nuevo junto a su ex

Ahora están juntos. Su sueño se hizo realidad. Disfrute este tiempo muy consciente, se lo ha ganado. Por experiencia propia sé que feliz se siente uno cuando después de una separación tan dolorosa se vuelve a estar con la persona a la que se ama.

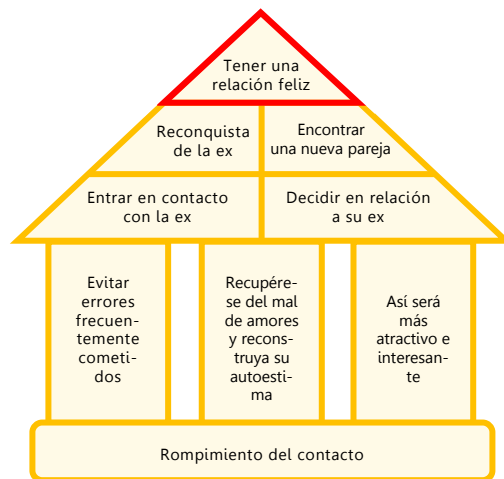
Pero, tiene que seguir trabajando en usted y tener en cuenta los consejos de este libro para su relación, porque si se deja llevar y ya no hace nada para la atracción y la emoción, su ex muy pronto podría volver a alejarse de usted.

Para que pueda retener su felicidad tanto como sea posible, tiene que leer a toda costa el siguiente capítulo. En el cual le daré consejos para llevar una relación feliz y sustentable, para que no tenga que volver a pasar por otra separación.

Capítulo 9:

Como llevar una relación feliz

En este capítulo le aclararé cual es la mejor forma para que pueda llevar una relación feliz y sustentable. Primeramente, el análisis es una parte de ello, qué estaba mal en su relación pasada y qué problemas ocasionó para que llegaran a una separación. Esta parte también es interesante si usted



decidió desistir de la reconquista de su ex o si no funcionó su manera de comportarse. En una nueva relación, el mismo tipo de comportamiento podría ocasionar problemas o llevar a la separación. Por eso, tiene recapacitar profundamente en esto para que no repita los errores del pasado, sino que aprenda de ellos.

¿Qué es lo que no iba bien antes de la separación?

Frecuentemente son los pleitos, la rutina cotidiana o también simplemente la falta de comunicación, lo que provoca que uno de los dos con el tiempo ya no se sienta atraído por el otro y decida a terminar la relación.

Si usted reconquistó a su novia es extremadamente importante que evite exactamente el motivo que los llevó a una separación. Poco

después de hayan regresado, podría ser que su pareja analice su decisión. No le proporcione ninguna “ayuda para decidir” que sea negativa cometiendo exactamente los mismos errores que ya una vez los condujo a la separación. En este caso, cualquier pequeñez podría ser suficiente para que su novia cambie otra vez su decisión. Para evitar ese tipo de errores, primeramente usted tiene que saber efectiva y exactamente de qué errores se trataba en realidad.

“Los barcos encallan en las rocas, las relaciones humanas a menudo en guijarros.”

- Edith Stein

Para analizar sus errores del pasado, tómese su tiempo y vaya a algún lugar tranquilo en donde no lo molesten y en donde pueda pensar en la relación con su novia antes de su separación. Reflexione tan objetivamente como le sea posible, piense en aquello que pudo haber molestado a su novia de la relación. Trate de recordar tan vívidamente como le sea posible en cómo iba su relación, en todo lo que vivieron juntos, en cómo reaccionaba su novia ante determinados comportamientos suyos y en lo que ella decía o daba a entender. De preferencia escriba todo lo que según su opinión pudo haber sido el desencadenante de que su novia estuviera insatisfecha con su comportamiento. Finalmente, recapacite en lo que le pudo haber faltado a su novia en la relación con usted.

Mire su lista y piense en lo que podría haber hecho mejor. ¿Cómo habrían podido, por ejemplo, evitar pleitos o resolverlos? ¿Qué comportamientos suyos habrían hecho especialmente feliz a su novia? ¿Cómo habrían podido cortar de raíz ciertos problemas?

Creo que usted entiende de qué se trata. Si usted quiere tomar en serio el hecho de llevar otra vez una relación armoniosa con su ex, tiene que tomarse el tiempo para hacer este análisis. Cuando lo haga, sea honesto consigo, sino no sirve de nada este ejercicio. Este ejercicio

bien realizado puede efectivamente transmitirle conocimientos para sus futuras relaciones y, eventualmente, ayudarle a que no vuelva a cometer de nuevo los errores pasados.

Cuando ya haya pasado algo de tiempo con su ex, puede hablar con ella sobre el tema si se presenta la ocasión, de cómo quieren enfrentar los problemas en el futuro o las situaciones que ya los condujo a una separación para que eso no vuelva a ocurrir. Esto es muy sensato porque seguramente usted solo no podría analizar exhaustivamente aquello que no estaba bien antes de haberse separado. Uno mismo a veces no nota muchas cosas que le molestan a los demás, y muchas de las cosas la pareja las toma de otra manera que uno mismo. Una conversación abierta y honesta le puede ayudar a entender mucho mejor aquello que estaba mal y también le puede ayudar a aclarar malos entendidos.

Usted ya recapacito en que consistían los problemas que los llevaron a la separación y como los puede evitar en el futuro.



Como conservar permanentemente la pasión en una relación

Las diferentes etapas de una relación han sido científicamente investigadas y de manera exhaustiva. Diversos químicos proveen el estado excepcional del enamoramiento y después de un cierto tiempo son remplazados por otros químicos que substituyen ese sentimiento por el sentimiento de la confianza y la cercanía.

Pero, existen posibilidades de conservar permanentemente la fase del enamoramiento. Para ello tiene que evitar bajo cualquier circunstancia que la rutina o el aburrimiento se introduzcan en su relación. En lugar de dejar que eso suceda, usted debe de preocuparse por realizar actividades nuevas y excitantes con su pareja. Estas nuevas experiencias implican que usted permanezca interesante y no aburrido para su pareja. Mantenga entonces constantemente cierta incertidumbre en su relación. ¡Continúe siendo un desafío para su pareja!

“El amor, como el fuego, no puede subsistir sin un movimiento continuo”

- François de La Rochefoucauld

Si ambos se sientan cada noche frente al televisor y prácticamente cada noche tienen la misma rutina, naturalmente su pareja enlazará, con el paso del tiempo, menos sentimientos excitantes con usted. Por lo contrario, transmitirá por lo regular su mal humor después de un día de arduo trabajo y le achacará este sentimiento a usted.

Pero, si usted hace una costumbre el experimentar regularmente cosas nuevas y probar juntos hacer algo diferente, su relación se redireccionará positivamente y los sentimientos positivos que son ocasionados por tener experiencias novedosas profundizará su relación.

El gran problema es solamente que a muchas personas les gana la apatía y simplemente ya no se les ocurre romper por una vez con su rutina.

Además, concientícese regularmente si podría faltar algo para su novia en la relación. Preste atención por si eventualmente ella da señales. Si presta cuidado, notará muy rápido cuando su novia se sienta incómoda por algo en especial. La mayoría de las personas comete el error de ignorar simplemente las indirectas hasta que es demasiado tarde. Si usted llegara a notar algo, entonces piense bien en cómo puede solucionarlo de la mejor manera. De ninguna manera debe entender con esto que usted tenga que complacer permanentemente en todo a su novia. Eso sería incluso lo peor que podría hacer. Es muy sencillo de entender, usted tiene que esforzarse para que su novia se sienta completa con la relación con usted. Ella tiene que tener en usted a alguien que la apoye, alguien en quien confiar, alguien con quien pueda hacer muchas cosas emocionantes y alguien con quien sienta un apoyo emocional. Pero antes que nada, siga siendo aquel hombre, a quien ella conoció y del cual se enamoró y no sea perezoso y aburrido.

Naturalmente, usted también tiene que ser tan fuerte como para cubrir las necesidades de su novia y las suyas propias. Usted no tiene que complacer de ninguna manera siempre a su novia y por ello dejar a un lado sus propios intereses. Al contrario, entonces lentamente, pero seguro, usted se orillaría a una posición de dependencia y su novia perdería el interés en usted o quizás aprovecharía esta situación. En lugar de eso, usted tiene que dejar claras sus propias necesidades e intereses. Si a usted le llegara a molestar algo en su novia, dígalos. Si a usted le falta algo en la relación, dígaselo a su novia. Frecuentemente se arrumban este tipo de cosas porque la pareja sencillamente no sabe

que las cosas no están saliendo bien, o uno se busca un amante o termina la relación. No debe de llegar tan lejos si usted cambia este tipo de cosas a tiempo y en la dirección correcta.

Encuentre entonces un equilibrio entre dar y tomar en su relación. Tenga cuidado de que no haya ningún desequilibrio, es decir, que uno dé más y uno dé menos. Si esto llegara a ser así, tenga una conversación a tiempo y resuelvan el problema.

Aunque todo esto suene algo laborioso, nunca olvide en lo que está invirtiendo: ¡en su propia vida! Si para usted no tiene sentido esforzarse un poco ¿entonces qué lo tiene? ¡Enfrentese al desafío y dé lo mejor de sí! Tener una relación feliz es para muchas personas el éxito más grande de sus vidas. Esto necesita que invierta tiempo y energía, y seguramente es lo más razonable que pueda hacer. Finalmente, el éxito no dependerá, como en muchas áreas de la vida, de la suerte o de la casualidad, sino de su propio conocimiento y de sus capacidades. Entonces nunca deje de aprender continuamente y de mejorar sus capacidades en relación con su pareja. Aspire a mejorarse usted mismo cada día y a alcanzar sus metas.

„Las relaciones exitosas hacen de una vida completa una vida realizada”.

- Ernst Ferstl

Usted ya se hizo la promesa de seguir mejorando su vida para cumplir sus sueños, de preferencia para el resto de su vida



Capítulo 10:

Llegando al punto

Solo el conocimiento aplicado es poder.

En este libro yo solamente le puedo transmitir el conocimiento y la experiencia de cómo puede maximizar sus oportunidades para reconquistar a su ex. Finalmente, el éxito depende ciertamente de cuanta energía invierta para poner esta estrategia consecuentemente en la práctica!

Si le quema por dentro alcanzar sus metas, ya no le da importancia a los inconvenientes. Usted tiene que poner sus pensamientos sólo en la meta e imaginársela lo más claro que pueda, entonces, dar los pasos necesarios para lograrlo le resultará mucho más sencillo. Finalmente, este es el secreto de las personas exitosas, que esta gente es capaz de atizar de tal manera su motivación que pueden trabajar incesantemente para llegar a sus metas sin que le sea particularmente difícil.

“El hombre exitoso se sienta en el tren de la vida y nunca se detiene durante su vida, sólo en la parada.”

- Vera F. Birkenbihl

La buena noticia para usted es que no son ningunas características congénitas que solo a ciertas personas se les puedan atribuir. Usted simplemente tiene que haber entendido estos contextos y después decidir ¡qué quiere! ¿Quiere a su ex de vuelta? ¿Quiere curarse usted mismo de su mal de amores? ¿Cree en su meta y en que la puede alcanzar? ¿Le son tan importantes estas metas como para dar todo lo que pueda durante cinco semanas para mejorarse muchísimo a sí mismo y para trabajar en su vida propia como nunca antes lo había hecho? ¿O de preferencia hará este libro a un lado y se meterá en la

cabeza que mi estrategia no le funcionará a usted por cualquier razón? ¡De esta decisión depende determinadamente su éxito! Adivine por que se decidieron las personas que con mi estrategia tuvieron éxito y otra vez son felices junto a sus ex.

“Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto.

- Henry Ford

Tampoco es necesario que se preocupe por tener que hacer estos esfuerzos en vano en el caso de que su ex no fuera a regresar con usted. ¡Ya que también en este caso va a estar mucho mejor después de las cinco semanas! ¡Usted sólo puede sacar provecho de una consecuente puesta en marcha de mi estrategia! Entonces, utilice el conocimiento psicológico y la experiencia para su ventaja.

¡Le deseo mucho éxito y de corazón que todo salga bien!

Suyo

Salvador del Valle

P.D.:

Le pido que me escriba personalmente si todo sale bien con usted y con su pareja o si este libro le ayudó de alguna otra manera. Naturalmente me alegro mucho cuando leo sobre personas felices a las cuales pude ayudar. Escríbame también por favor si tiene críticas constructivas para que pueda mejorar el libro en las ediciones futuras y las otras lectoras y lectores puedan aprovechar de su experiencia.

Lista de actividades

Usted se ha procurado información profesional para solucionar su problema con este libro electrónico

☐

Usted ya analizó hasta que punto ha cometido los errores más frecuentes y como puede evitarlos en el futuro.

☐

Usted ya rompió el contacto con su ex. Hasta que llegue el momento oportuno para usted, restringirá el contacto.

☐

Usted ya pensó en varias recompensas que se permitirá durante el rompimiento del contacto.

☐

Ya consiguió un diario de éxitos y escribió en él los logros más grandes de su vida y, además, todos aquellos logros que haya recordado.

☐

Ya elaboró una lista personal con las cosas por las que se siente agradecido.

☐

Usted ya se puso a pensar en cómo quiere conocer a estas mujeres (hablarles en la calle, cuando haga deporte, en una página de internet)

☐

Se permitirá una recompensa que le guste después de cada avance hecho o, a más tardar, después de marcar una actividad en la lista.

☐

Usted eligió una opción para contactarla y ya pensó bien como la utilizará en su situación particular.

☐

Usted ya planeó exactamente cómo tiene que ser el encuentro con su ex (lugares, hora, temas de conversación, etc.)

☐

Usted ya recapitó en qué consistían los problemas que los llevaron a la separación y como los puede evitar en el futuro.

☐

Se prometió siempre trabajar en usted y hacer su mejor esfuerzo.

☐