

CÓMO **RECUPERAR**  
**A TU HOMBRE**  
*en Tan SÓLO* **7 DÍAS**



Una Guía  
Infalible  
Paso-a-Paso

Por John Alexander

**Cómo recuperar a tu hombre en tan sólo 7  
días:  
Una guía infalible paso-a-paso**

Por John Alexander

# **Aviso de Copyright y Exención de responsabilidad legal**

## **Aviso de Copyright**

Este libro electrónico es estrictamente para su uso personal.

1. No puede transferir este libro.
2. No puede revender este libro.

El presente libro electrónico está registrado ante la Oficina de Derechos de Autor y está protegido por las leyes de derechos de autor internacionales. Está estrictamente prohibido cualquier uso, acción de compartir, reproducción, robo o distribución no autorizados del presente libro electrónico mediante cualquier método.

## **Exención de responsabilidad**

Al leer el presente libro, usted acuerda que, al utilizar este material, se atenderá a todas las leyes federales, estatales y locales. También acuerda que el autor del presente material no será responsable por cualquier consecuencia de cualquier acción irresponsable que usted tome.

Para decirlo claramente en español: usted es responsable de su propio comportamiento, y espero que actúe responsablemente.

Ahora, pasemos a lo bueno....

## **Este curso se divide en 4 partes:**

### **Parte 1 – Introducción al sistema y Primer paso**

Cómo lo puedo ayudar. Su primera orden del día.

### **Parte 2 – Mitos, errores y éxitos en las relaciones y rupturas**

La autopsia: Diagnosticar qué salió mal. Errores comunes que cometen las mujeres después de una ruptura. Qué mantiene a un hombre interesado en una relación.

### **Parte 3 – Las “Claves para la nueva tú”**

Convertirte en la mejor persona que puedas ser. Recuperación de la felicidad. Volverte atractiva para los hombres (incluyendo a tu ex).

### **Parte 4 – El proceso de reconexión**

Puesta en movimiento de todo. Atraer a tu ex de nuevo hacia ti irresistiblemente como un imán. Conservarlo una vez que haya vuelto.

## **Parte 1: Introducción al sistema y Primer paso para recuperar a tu hombre**

Felicitaciones por conseguir esta guía. Ahora respira profundo. Si derramas otra lágrima, que sea una de felicidad, porque **vas** a llegar a ella, y tomará sólo unas pocas semanas. (Quizá mucho menos que eso).

Todo lo que te pido es:

1. Sigue este manual paso a paso, sin alejarte de o criticar el programa que establecí para ti.
2. Pon todo tu esfuerzo en ello.

¿Tenemos un trato? Ok, excelente.

### ***Cómo te puedo ayudar***

Creo que tengo una percepción única respecto de la psicología masculina cuando se trata de relaciones debido a la posición en la que me encuentro: soy asesor de citas y seducción para hombres. Puedes ver descripciones (y resultados) de mi trabajo en mi sitio web, [www.sistemadelmachoalfa.com](http://www.sistemadelmachoalfa.com) (Advertencia: El lenguaje utilizado en el sitio es claro y directo; somos adultos aquí, ¿correcto?)

Como parte de mi trabajo, le ofrezco a los hombres que compran mis programas la posibilidad de consultarme acerca de los problemas que están teniendo para atraer a las mujeres. Después de muchas miles de consultas que he realizado con hombres durante los últimos seis años, obtuve conocimientos muy agudos en cuanto a cómo funciona la mente

masculina.

Creo que esto me coloca en una posición mucho mejor que la de la mayoría de los autores masculinos de libros de consejos para mujeres. No te voy a dar mis creencias personales (que es lo que hace realmente la mayoría de los autores masculinos). En vez de ello, voy a darte el núcleo mismo de la mente masculina, tal como lo he visto en acción en miles de hombres.

Te voy a dar las tácticas, técnicas y estrategias que te brindarán las mayores posibilidades de recuperar a tu hombre.

En 2007, escribí una guía llamada ***Cómo recuperar a una mujer en 30 días o menos***, y me sorprendió la cantidad de mensajes de correo electrónico de mujeres preguntando cómo recuperar a sus **hombres**. Nunca había considerado asesorar a las mujeres, pero con tal demanda para que escribiese ese libro, ¿cómo no ponerme a trabajar en él?

Desde entonces, trabajé muy de cerca con docenas de mujeres para concebir este sistema. Eso significa que las tácticas, técnicas y estrategias que estás a punto de descubrir han sido completamente “probadas en el campo”, para verificar cuán bien funciona el sistema en el mundo real. Los resultados fueron más que espectaculares.

Entonces puedo prometerte que este curso funcionará para ti. Se basa en instintos innatos e incontrolables en tu ex novio (o ex marido, dependiendo de tu situación), que es la razón por la que es lo más cercano a infalible que encontrarás alguna vez en este mundo.

A propósito, quizá notes que esta guía es diferente de otros libros sobre el tema que puedes encontrar en las librerías. Todos los otros que vi parecen enfocarse en “vengarse de ese bastardo”, y cosas por el estilo. Ese no es nuestro objetivo aquí.

También quiero que estés atenta a libros electrónicos genéricos acerca de

“Cómo recuperar a tu ex”, supuestamente aplicables a cualquier sexo, promocionados por los comerciantes en Internet. No funcionarán.

Si bien hay muchas similitudes entre lo que funciona para recuperar a tu mujer y lo que funciona para recuperar a tu hombre, hay diferencias importantes. Casi desde el nacimiento, los hombres y mujeres son socializados y criados de maneras diferentes, y tienen diferentes estilos de comunicación e interacción social.<sup>1</sup>

Entonces, quédate tranquila, lo que obtendrás de mi no es un montón de basura plagada unida por un comerciante de Internet para ganar dinero rápidamente. En vez de ello, vas a aprender exactamente qué funciona de alguien que pasó muchos años estudiando las citas y relaciones a tiempo completo.

Esta es una guía práctica, del tipo de las que van al grano. Y lo más importante, me voy a concentrar en los resultados. Compraste esta guía porque quieres recuperar a tu chico, entonces eso es exactamente lo que sucederá.

Descubrirás qué hace que una relación sea exitosa y cómo mantener a tu hombre atraído hacia ti. De esa forma, te asegurarás de que una vez que regrese, permanezca contigo para siempre.

A propósito, esto puede sonar extraño ahora, pero dentro de unas pocas semanas podrías decidir que ya no quieres recuperar a tu ex, a pesar de estar en el punto en el que fácilmente podrías recuperarlo. Quizá porque conociste a alguien mejor, o debido a que ya tienes demasiadas cosas sucediendo en tu vida para seguir preocupándote por él. Cualquiera sea la razón, por supuesto que éste será otro tipo de éxito para ti.

Y ahora, sin más preámbulos, comencemos....

---

1 Si te interesa leer más acerca de la investigación que se ha realizado sobre este tema, recomiendo ***Tú simplemente no entiendes: Hombres y mujeres en la conversación***, de la Dra. Deborah Tannen.

## ***Tu primera orden del día***

Corta toda la comunicación con tu hombre **ahora mismo**. Le enviarás una nota, que describiré en un momento, y esa será tu única comunicación directa con él durante siete días.

He aquí la razón: Primero, cortarlo invierte todo en tus interacciones con él. Ahora eres la que lo está persiguiendo. Él es el premio, no tú. Al cortarlo utilizando el método que estás a punto de descubrir, lo convertirás a él en el perseguidor y tú te conviertes en el premio.

Segundo, si te comunicas con tu ex demasiado pronto (antes de saber lo que estás haciendo, antes de poner en orden tu vida nuevamente, antes de haber aprendido los secretos de cómo atraerlo), las posibilidades indican que meterás la pata.

Cualquier cosa que hicieses ahora sería por la desesperación, y como resultado no lo mantendrías atraído a largo plazo. (Recuerda, tu objetivo no es sólo recuperarlo, sino mantenerlo contigo).

Verás, aunque tu ex cediese y te aceptase de vuelta en respuesta a tus ruegos desesperados, sería bajo **sus** términos, lo que significa que no habría garantía de que no te abandonase nuevamente más adelante cuando alguna otra mujer llegase a su vida. Así que rompe todo contacto, y ponte a trabajar rápidamente usando este manual para convertirte en una mujer con poder.

Sólo entonces deberías permitirle hablar contigo nuevamente.

El cortar el contacto logra tres cosas:

1. Demuestra que ahora mismo estás impertérrita por la ruptura. Esto despertará la curiosidad de tu ex acerca de cómo pudiste cambiar de



opinión tan drásticamente. Como averiguarás pronto, esta emoción de curiosidad será una herramienta poderosa para ti.

2. Te da tiempo para organizar tu vida nuevamente, aprender de tus errores, y trabajar en lo que lo llamo las "Claves para la nueva tú". (Aprenderás cómo hacer todo esto en breve).
3. Lo hace receptivo a volver a abrir la comunicación contigo, pero esta vez en tus términos, no en los suyos.

Otra vez, vas a cortar toda comunicación directa con él por siete días enteros. Será un silencio de radio completo. No escuchará ni mu de tu parte durante una semana completa.

En este preciso momento es el Día 1 de tu viaje hacia la auto superación. En tres semanas a partir de ahora, podrás mirarte al espejo y ver a una persona completamente diferente.

Durante la próxima semana, tu ex no tendrá el privilegio de poder hablar contigo. Esto lo volverá absolutamente loco. A medida que pase el tiempo, se obsesionará más y más contigo. Y todo comienza con la nota que estás a punto de mandarle.

### ***La nota de corte***

Envíale por correo una nota escrita a mano. No importa cuán amarga haya sido tu ruptura, hay una posibilidad prácticamente del 100% de que un tipo lea una nota manuscrita. No podrá resistir la curiosidad.

(Si, por alguna razón, no puedes hacerle llegar una nota manuscrita, entonces envíale un correo electrónico o lo que sea. Pero, otra vez, el impacto de un mensaje escrito a mano es **enorme**, como verás).

Estas son las pautas exactas para que no tengas que pensar y que la nota

sea exitosa:

1. El objetivo general de tu nota es mostrar calma. Cuando tu ex se dé cuenta de cuán calma estás de pronto acerca de la ruptura, lo descarriará psicológicamente.
2. No escribas nada cargoso, quejoso u ofensivo. Quieres que suene como que estás bien con la situación como está ahora, y deja claro que ya no tiene efecto en ti. (Ya no estás completamente loca por él, pensará)
3. Asegúrate de que la nota no sea controversial, y no lo culpe a él por lo que sucedió. Recuerda: quieres que piense que estás bien con la ruptura. Quieres que se pregunte qué cambió y qué sucede contigo. Despierta su curiosidad.
4. Escribe rápido la nota, y que sea corta; definitivamente no más de dos párrafos breves. Cuanto menos digas, mejor. A pesar de que quieres que la nota sea legible, haz que parezca que la garabateaste apurada sin poner mucho esfuerzo en ella.
5. Dile que estás de acuerdo con su decisión de romper contigo.
6. Dile que algo grande y emocionante acaba de suceder, y que tendrás que contarle acerca de ello en algún momento.
7. Dile que, por ahora, necesitas un tiempo lejos de él, porque de pronto estás realmente feliz con tu nueva vida.
8. Cierra la nota diciendo: "Quizá podamos por lo menos ser amigos en algún punto".
9. Deja la puerta abierta para la amistad y no digas nada permanente como "Hemos terminado". No permitas que tu ex te deje ir por completo.

10. Simplemente firma con tu nombre. No escribas un cierre tal como "Con amor" o "atentamente" o algo así. No quieres que él sepa cuáles son tus sentimientos por él. Quieres que se haga preguntas

Para el momento en que el tipo termine de leer la nota, se preguntará qué está sucediendo. Se preguntará a sí mismo: "¿Cómo está siguiendo adelante tan rápido?"

Confía en mí, los hombres no se llevan bien con la ambigüedad. Odian cuando hay algo que no pueden descifrar.

Pensará : "¿Conoció a un tipo nuevo?" "¿Qué demonios sucede aquí?"

Esta sencilla nota súbitamente te volverá no disponible para tu ex. Ahora te has convertido en un desafío para él. Él pasó de ser un hombre especial en un pedestal perseguido por una mujer a ser simplemente un tipo común, normal que ahora debe ser el que persigue.

Ahora está separado de la asombrosa tú. Pronto le darás el obsequio de poder hablar contigo nuevamente, pero no ahora mismo.

### ***Por qué la Nota de corte es tan efectiva***

Sorprendentemente, los expertos en emociones humanas te dirán que la curiosidad puede ser la emoción más fuerte que existe. Tu ex estará muriéndose por saber qué es lo "nuevo y emocionante" en tu vida.

(A propósito, esto que le dirás no es una mentira. Después de que te sumerjas en las Claves para la nueva tú, que descubrirás más adelante en este curso, **tendrás** cosas grandes y emocionantes sucediendo en tu vida para el momento en que te encuentres con él nuevamente).

La siguiente razón por la que la Nota de corte es tan efectiva es que los

hombres odian que alguien les corte. La soledad es definitivamente una vulnerabilidad en la psicología masculina.

Déjame explicarte. Quiero que te imagines qué sucede cuando adoptas un perro del refugio de animales local. En el refugio, el perro tenía un compañero de cuarto que era su mejor amigo. También era amigo de muchos de los otros perros de allí.

Luego, cuando te llevas el perro a casa contigo, se separa de sus viejos amigos. Ahora tu perro nuevo depende de ti para amistad. Los nuevos amigos que hace generalmente son a través de ti.

Bueno, para un montón de hombres es lo mismo. La gran mayoría del tiempo, su red social está entrelazada con la tuya. Después de la ruptura, un gran porcentaje de hombres se encuentra a sí mismo sin una red social adecuada.

Probablemente te hayas dado cuenta de que tu hombre todavía quiere ser "amigo" tuyo. Ahora sabes por qué. Viene de la debilidad de su soledad.

El cortarlo de ti aprovecha su vulnerabilidad.

Finalmente, el Corte volverá a tu ex receptivo a un encuentro contigo nuevamente cuando llegue el momento. En este punto, el creé que súbitamente estás bien con la ruptura, y que sólo quieres ser "amigos". Esto facilitará extremadamente arreglar un encuentro con él después del período de silencio. (En el encuentro, por supuesto, lo asombrarás con una atractiva Nueva tú atrayéndolo irresistiblemente).

Esta es la línea de tiempo más efectiva para recuperar a un hombre:

Semana 1 (Días 1-7)	Semana 2 (Días 8-14)	Semana 3 (Días 15-21)	Día 22 y después
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Silencio de radio completo.</li> <li>✓ Trabaja duro en las Claves para la nueva tú.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No lo llames, pero él puede llamarte.</li> <li>✓ Trabaja duro en las Claves para la nueva tú.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Llámalo al final de la semana si no te ha llamado todavía.</li> <li>✓ Trabaja duro en las Claves para la nueva tú.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Encuéntrate con tu ex y sorpréndelo con la Nueva tú.</li> <li>✓ Aplica tu nuevo conocimiento para mantenerlo atraído hacia ti.</li> <li>✓ Sigue trabajando para mejorar tu vida en cada sentido que puedas.</li> </ul>

### ***¿Qué sucede si trata de ponerse en contacto contigo?***

Es probable que dentro de unos pocos días, después de que reciba tu nota, tu ex trate de hablar contigo. Se despertó su curiosidad, así que todo va como debería si te manda un mensaje de texto como “¿Qué es lo emocionante que está pasando en tu vida?”

Pero no le devuelvas los llamados ni respondas sus mensajes de correo electrónico o de texto, por ahora. Ni siquiera una respuesta corta. Cortar la comunicación significa exactamente eso. Durante siete días, recibirá silencio completo de tu parte.

A propósito, ¿qué piensas en general de un hombre que trata constantemente de ponerse en contacto con su ex? Da mucha pena que recurra a esa clase de acecho, ¿correcto? Bueno, esa es una posición perfecta en la cual tener a tu ex en este punto. Sonríe secretamente para ti

misma si empieza a acecharte por teléfono.

Por supuesto, es posible que no escuches nada de su parte. Generalmente esto **no** será porque esté teniendo algún romance salvaje con una mujer nueva y esté demasiado ocupado para siquiera pensar en ti. En vez de ello, será porque sus amigos le están diciendo que no te llame.

He aquí un pequeño secreto acerca de los hombres: Ser “difícil de alcanzar” es el truco más viejo en el libro de estrategias de jugadas masculino. Siempre entorno los ojos cada vez que estoy con alguna amiga que se sienta al lado del teléfono rezando que algún tipo “ocupado” la llame.

Simplemente ignora sus intentos por ponerse en contacto contigo. Pero si se pone irritante, por ejemplo si llega al punto en que tus amigos o compañeros de trabajo te dicen que obtengas una orden de prohibición de acercarse para el acechador, entonces simplemente envíale un mensaje sencillo como este:

“Hola [Nombre del tipo]. Sólo una nota rápida para decirte hola y que voy a hablar contigo cuando tenga la oportunidad”.

Este mensaje logra tres cosas:

1. Te sube el ego a ti, en vez de a él.
2. Todavía deja la puerta abierta para más adelante.
3. Lo intriga, haciendo que se pregunte qué cosas sorprendentes te están pasando. ¿Por qué habrás dicho “¿cuando tenga la oportunidad?” ¿En qué (¡o con quién!) te metiste?

Si viene a verte en persona, está animada, suave y no critiques. Ten una conversación corta (no mayor a un par de minutos), luego dile que fue lindo verlo, pero que tienes que volver a lo que estabas haciendo.

Sigue ignorando sus intentos de contacto durante la próxima semana.

### ***¿Qué sucede si está de acuerdo con la Nota de corte?***

Es posible que tu ex no se enoje con la nota, no pretenda ignorarla, y no comience a acecharte.

En vez de ello, puede enviarte un mensaje agradeciéndote por la nota y diciendo que está feliz de que hayas seguido adelante.

Eso está bien, también. Eso demuestra que te cree cuando le dices que estás bien con la ruptura y que sólo quieres ser "amigos", lo que significa que será extremadamente fácil arreglar un encuentro con él nuevamente después de que termine el período de silencio de radio.

Recuerda, el objetivo primario de esta nota es hacerlo receptivo a hablar contigo nuevamente, y habrá cumplido esa tarea.

### ***Finalmente...***

Con frecuencia me preguntan qué deberían hacer respecto a un "Día importante" para ustedes como pareja o para las parejas en general. Sería algo así: "En tu libro dices cortar todo contacto, pero mi problema es que el cumpleaños de mi ex novio es en cuatro días". Otras preguntas tienen que ver con días importantes como San Valentín, Navidad y otros.

La respuesta es, ¿por qué no combinar la nota de corte con una tarjeta de cumpleaños (o con el tipo de tarjeta que corresponda con el día importante)? Eso sería absolutamente perfecto. Pero si ya mandaste la nota de corte, entonces ignora su cumpleaños. Eso lo volverá loco, lo que hará que sea mucho más fácil reiniciar la comunicación con él.

## **Parte 2: Mitos, errores y éxitos en las relaciones y rupturas**

En esta sección del curso vamos a diagnosticar qué salió mal en tu relación. Vas a aprender los errores a evitar ahora mismo con tu ruptura. Y vas a descubrir cómo mantener a un tipo interesado en una relación.

### ***Errores comunes que cometen las mujeres después de una ruptura.***

Si cometiste algunos de estos errores en el pasado, o los estás cometiendo ahora, no te preocupes por ello. Sólo detente y no los cometas otra vez.

#### **Error común 1: Dormir con él mientras están peleados**

Es bastante que común que una mujer se involucre en comportamientos que funcionarían con ella si los realizase un hombre. (Y debido a este hecho, a propósito, es que una de las mejores cosas que puede hacer un hombre es estudiar el comportamiento de una mujer si quiere convertirse en atractivo para las mujeres).

Para un hombre que está tratando de recuperar a su mujer, el sexo es la táctica más poderosa que puede utilizar. Esto se debe a que cuando una mujer tiene relaciones con un hombre, ella experimenta una inundación de endorfinas hacia su cerebro, lo que prácticamente garantiza que tendrá algunos sentimientos por el tipo.

Esto, por supuesto, es algo que un hombre puede aprovechar si quiere recuperar a su ex novia. Prácticamente, todo lo que necesita hacer es tener sexo con ella y el resto es fácil, debido a que su ex casi no puede evitar



tener sentimientos renovados de atracción hacia él.

Desafortunadamente, lo opuesto no es verdad. Si tienes sexo con tu hombre, serás tú la que sienta la atracción incrementada hacia él, no viceversa. Desde su punto de vista, el sexo es simplemente una experiencia placentera hecha aún mejor por el hecho de que no hace falta una relación. Puede salir con otras mujeres libremente, mientras que tú eres su “amiga con beneficios” a su disposición.

En vez de ello, quiero que pienses en el sexo como en una herramienta que usarás para tentarlo. Hasta que ustedes dos hayan vuelto juntos, harás que se tenga que **ganar** la intimidad contigo. El sexo es su recompensa por volver a una relación comprometida contigo.

Como probablemente sabrás, el impulso sexual masculino es extremadamente fuerte. Eso significa que hacer que él se gane la intimidad contigo te da un poder inmenso sobre él.

## **Error común 2: Dormir por ahí**

No es justo que la sociedad admire a un hombre que tiene muchas conquistas pero que etiquete como “cualquiera” a una mujer que ha seducido a muchos hombres. Pero la realidad es así.

Habiendo visto ambos lados, puedo decirte que muchos hombres celebran cuando su ex está “haciendo vida de mujerzuela”. En sus mentes, significa que ya no tienen razón alguna para sentirse atraídos hacia ella.

También hay otra cuestión. Cuando conoces a un hombre nuevo, el sexo simplemente complica las cosas entre tú y él. No necesitas este tipo de complicaciones justo ahora.

### **Error común 3: Meterse en una relación de rebote**

Me asombra qué fácil es para una mujer ir sencillamente a un bar, encontrar algún chico tranquilo hacia el que se sienta moderadamente atraída, y llevarlo a casa para tener relaciones. La mujer hasta puede mantener al tipo cerca mediante la continuación de la relación sexual porque, enfrentémoslo, los tipos solteros al azar que encuentras en los bares generalmente no tienen muchas opciones cuando se trata del romance.

Desafortunadamente para el chico rebote, casi nunca puede haber amor verdadero por él. Está para siempre en segundo lugar en el corazón de la mujer.

El chico rebote desarrolla sentimientos por la mujer, pero ella, por supuesto, sólo está llevándolo de las narices con falsas esperanzas hasta que pueda recuperar a su amor verdadero, punto en el cual inmediatamente abandonará al Sr. Rebote.

No sólo no es ético romper intencionalmente el corazón de alguien así, sino que también empeora las cosas para ti por dos razones:

1. Tu ex pensará que todo terminó, porque estás con alguien más. Puede sorprenderte averiguar que la mayoría de los hombres no entienden el concepto de las relaciones rebote. El tipo típico piensa que si su ex novia conoció a alguien nuevo, significa que ya terminó con él para siempre.
2. Complica excesivamente tu vida. En este punto, tu objetivo nro. 1 es trabajar sobre ti misma. Parte de eso incluirá conocer a otros hombres durante las próximas semanas. Sin embargo, será sólo como amigos, excepto que decidas que ya no quieres recuperar a tu ex.

Pero debo confesarte un secreto. **Vas** a usar el sentido de celos de tu ex

contra él. Más adelante veremos los detalles específicos de cómo hacerlo, pero por ahora te diré esto: Los celos deben usarse muy sutilmente. Todo lo que tienes que hacer es hacerlo de manera que tu hombre sienta que está en competencia con otros hombres.

#### **Error común 4: Tener falta de paciencia**

No te conozco personalmente, pero voy a adivinar algo acerca de ti. Ahora mismo tienes un huracán Categoría 5 de emociones cambiantes rápidamente sucediendo en tu mente. Un minuto lo odias a muerte. Al siguiente lloras a moco tendido porque estás pensando en los buenos tiempos que los dos tuvieron juntos.

Luego tratas de seguirle el rastro para ver que está haciendo. Tu imaginación enloquece. Entonces te sientes confundida, preguntándote qué salió mal. Y a veces tienes sentimientos **extremadamente** afectuosos por él; ¡es realmente tu alma gemela! Piensas que es el hombre perfecto y que no puedes vivir sin él. Luchas contra el impulso de llamarlo a pesar de que sabes que no debes.

Luego, un minuto más tarde, vuelves a odiarlo.

Soy completamente preciso en esto, ¿no es así? Es casi como si fuese un adivino. Pero no soy un adivino; sólo tengo una profunda comprensión de la neurología del cerebro humano porque la estudié muy intensamente durante mucho tiempo.

En este preciso momento tu cerebro está sobrecargado de químicos. Estás atravesando un período de abstinencia psicológica que en muchas maneras es similar a los síntomas de abstinencia que tienes cuando te estás liberando de la adicción a una droga.

Es por esto que cortar a tu ex al 100% durante la semana próxima es tan importante (y mantenerlo mayormente cortado después de eso hasta que

se **gane** tu atención). Quieres que tus emociones tengan tiempo de volver a la normalidad. Quieres darte una oportunidad de respirar profundo y hacer un examen más racional de este tipo que tanto quieres que vuelva. Y quieres darte tiempo para desarrollar la Nueva tú con confianza en sí misma.

### **Error común 5: Usar tus palabras en tu contra**

Hay dos oraciones que quiero que destierres de tu vocabulario:

1. “No puedo”.
2. “Trataré”.

Primero que todo, discutamos las palabras “no puedo”. Piensa en ellas como en malas palabras, como “mierda” y “joder”. Probablemente no vas por ahí diciendo esas palabras todo el tiempo. Considera que las palabras “no puedo” son igual de malas.

Segundo, nunca “intentas” algo. O haces algo o no lo haces. No hay un “intento”. Por ejemplo, no “intentas” ir de viaje. O lo haces o no lo haces.

No “tratas” de llamar a una vieja amiga y reconectarte con ella. O lo haces o no lo haces.

Y no “tratas” de ir a la biblioteca y aprender algo nuevo. Nuevamente, o lo haces o no lo haces.

¿Entiendes la idea? Estas próximas semanas, estarás siguiendo una receta que ha sido perfeccionada a través de años de experiencia para hacer que tu hombre vuelva arrastrándose contigo. No quiero que “intentas” realizar alguno de los pasos que te doy. Y no quiero que digas “No puedo”. Simplemente hazlos.

## **Error común 6: Castigarte porque no lo “superaste”**

El consejo más común que escucharás de tus amigos y familia acerca de tu ruptura es “supérala”.

Pero voy a preguntarte algo que puede darte una perspectiva diferente:  
¿Qué significa “superar” algo?

¿Qué tiene de malo sentirse mal acerca de la ruptura? Es posible que puedas sentirte mal por ella durante el resto de tu vida. Realmente es normal tener sentimientos de afecto por un ex.

Actualmente estoy en una relación maravillosa con la mujer de mis sueños. Pero todavía tengo sentimientos de aprecio por todas mis exes, a pesar de que no fueron tan buenas como mi novia actual. (En realidad, estoy feliz de que esas relaciones anteriores no hayan funcionado).

No es gran cosa. Tus experiencias pasadas siempre serán parte de ti. Siempre aprendes y creces durante toda la vida. Aprende a aceptarlo.

Por supuesto, todavía serás tramposa y pretenderás que estás de acuerdo con la ruptura cuando te comuniques con tu ex. Eso no es lo que estoy diciendo. Lo que estoy diciendo es que no te castigues y te sientas aún más deprimida por el hecho de que no puedes hacer que tus sentimientos se vayan mágicamente.

La clave es ocuparte de tus sentimientos de una manera madura, saludable.

Ser abandonada es un ataque a tu ego. Tu confianza como mujer recibió un golpe. Pero al seguir los pasos en este manual de instrucciones, crecerás. Te volverás más fuerte y con más confianza que nunca antes. Ya no necesitarás la aprobación de tu hombre para ser feliz. En vez de ello, serás responsable de tu propia felicidad. Te convertirás en una persona que puede ser independiente.

***Qué mató la relación: Identificar dónde se cometieron errores, para poder revertir la ruptura y hacerlo mejor la próxima vez***

Aprender de tus errores es importante. La única razón por la que tu hombre ahora es tu **ex** es que arruinaste la relación.

No te angusties por los fracasos, sin embargo. Todo en la vida es una experiencia de aprendizaje.

El secreto para mantener a un hombre en una relación es simplemente este: Sé la mujer de sus sueños.

Prácticamente todos los tipos, no importa cuán ganadores, machos alfa o Don Juanes sean, quieren estar en una relación comprometida con la mujer de sus sueños. Hasta Neil Strauss, autor de ***The Game***, rompió en pedacitos todos los cientos de números telefónicos de mujeres que tenía cuando conoció a la chica de sus sueños.

Entonces, antes de cada acción que realices con tu hombre, y antes de abrir la boca para decirle algo a él, pregúntate esto: **¿Esto es lo que haría o diría la mujer de sus sueños?**

Con eso en mente, exploremos los errores más comunes en las relaciones que cometen las mujeres y que alejan a los hombres.

**Error número 1 en una relación: No brindar apoyo**

Es difícil ser hombre.

Por un lado, no te dejan llorar. Si alguna vez necesitas llorar sobre el

hombro de otro hombre, mejor que sofiques ese deseo lo más pronto posible. A pesar de que los estudios han demostrado que los hombres sienten las emociones igual de fuerte que las mujeres, a los hombres simplemente no se les permite llorar excepto que alguien haya muerto.

Por otro lado, ser hombre es solitario. En gran parte, los hombres simplemente no tienen las amistades cercanas que tienen las mujeres. "Salir con los chicos" significa sólo eso. Ninguna conversación nunca se profundiza más que hablar de los equipos deportivos favoritos.

Si eres hombre y estás preocupado por algo, tus amigos o te dejarán solo porque no saben qué hacer, o te palmearán la espalda y te dirán que "juntas fuerzas". Hasta podrían llamarte marica (o peor) por mencionar tus problemas. En ningún punto te ofrecerán su apoyo emocional.

Entonces eso significa que desde el punto de vista de tu hombre, **tú** eres su fuente principal de soporte emocional. Cuando llega a casa después de un largo día de trabajo, tener que lidiar con los problemas que su jefe le pone sobre el escritorio, y tener que atravesar los embotellamientos de tráfico y todo el resto del estrés del día...

... lo último que quiere escuchar es cómo se olvidó de levantar la toalla húmeda del piso del baño esta mañana.

Lo que quiere es que tú seas su admiradora número uno. Él debería ser la parte más importante de tu vida.

Hay algo acerca de tener a una mujer que te respalda que es extremadamente motivador para un hombre. Se siente que puede salir y conquistar el mundo si esta mujer está justo detrás suyo llenándolo de entusiasmo emocionalmente.

Ten en cuenta que brindar apoyo no incluye criticarlo o tratar de "mejorarlo". Ni tampoco incluye regañarlo, que es lo siguiente en nuestra lista...

## **Error número 2 en una relación: Exceso de regaños**

Cuando tienes un perro o gato, una de las mayores desventajas es que hay pelos de la mascota por toda la casa. Es el precio que pagas por la compañía animal.

Cuando tienes un hombre en la casa, hay una gran posibilidad de que su sentido de la limpieza no sea tan alto como el tuyo. Este es el precio que pagas por la compañía masculina.

Así que la próxima vez que tu hombre despreocupadamente deje sus calcetines en el piso, simplemente levántalos tú misma.

Lo que quiere de su mujer es que sea su admiradora número uno. Quiere que le brinde apoyo, el tipo de mujer que querría para que sea la madre de sus hijos. Quiere que sea el tipo de mujer con el que podría pasar felizmente su vida entera.

Quiere saber que cuando el mundo exterior está arrastrándolo hacia abajo, siempre puede llegar a casa, a su mejor amiga, que lo anima y hace que todo el estrés cotidiano con el que lidia valga la pena. Cuando una mujer regaña, directamente sabotea lo principal que busca un hombre en una relación comprometida.

No necesita una madre sustituta. No cometes el error de pensar que tener alguien de quien ocuparte significa que deberías organizar su vida. Ese solía ser el trabajo de sus padres, y ahora es de él; no tuyo. Deja que sea un hombre y tome sus propias decisiones.

Recuerda que tu hombre quiere que seas feliz y lo aprecies.

## **Error número 3 en una relación: Negarle las relaciones sexuales**



Debido a su anatomía, los hombres tienen una necesidad biológica de descarga sexual regular. Esta puede ocurrir sólo de tres maneras:

1. Contigo;
2. A través de la auto gratificación; o
3. Con otra persona (no tú).

Si se le niega a un hombre la opción número 1, entonces sus únicas dos opciones son la masturbación (un hábito que la mayoría de los hombres no encuentran atractivo) y esa secretaria sexy en el trabajo que ha estado coqueteando con él.

¿Adivina hacía cuál va a gravitar finalmente?

En mi trabajo a tiempo completo ofreciendo asesoría sobre citas para hombres, encuentro una tonelada de tipos que engañan a sus esposas o novias. Probablemente, el 99% de ellos lo hacen simplemente porque no son satisfechos sexualmente en casa. De hecho, probablemente estoy siendo muy cauteloso cuando digo 99%. No puedo recordar siquiera un ejemplo de un hombre que engañe a una mujer que lo haya satisfecho sexualmente.

Quizá sea injusto, y quizá los hombres realmente sean cerdos, pero esa es la realidad.

He aquí algo que probablemente no sabías acerca del cerebro humano. Cuanto más sexo tienes, más sexo **quieres** tener. Esto se debe a que cuando lo haces, creas rutas neuronales en tu cerebro que vinculan aún más placer y deseo con el sexo. Así que, cuanto más lo haces, más te gusta.

Otra forma de ver al sexo es como el ejercicio. Si siempre esperas hasta que “estés de humor” para hacer ejercicio, entonces es fácil decir “no” y

saltearse un día. Luego salteas dos días, y pronto estarás tan flácida y fuera de forma que ya ni siquiera querrás pensar en subirte a una cinta de correr.

No quiero ser grosero y decirte que le des sexo a tu hombre cada vez que él lo desee, pero si lo mantienes feliz, serás recompensada de maneras que nunca te imaginaste.

### **Error número 4 en una relación: Necesitarlo demasiado**

¿Deseas recuperar a tu hombre? Entonces ten en cuenta esto importantísimo: La forma más rápido de matar cualquier atracción que un hombre tenga por ti es sentirte insegura de ti misma, necesitada o quejosa.

Cuando tienes la actitud mental de que eres una persona con poco valor, que **tienes** que tener a este hombre en tu vida para ser feliz, entonces te vuelves cargosa.

Piensa en la gente en tu vida que ha estado necesitada. Te ahogan. Tratan de obtener tu atención en cada oportunidad que tienen, porque aparentemente no pueden pasarla bien por sí mismos. Quizá hasta creen drama negativo sólo para obtener una reacción de tu parte.

Psicológicamente, toda esta necesidad te repele en vez de hacerte querer pasar más tiempo con ellas. Es un hecho básico de la naturaleza humana que gravitamos hacia la gente que nos brinda sentimientos felices, y nos alejamos de aquellos que nos succionan la felicidad fuera de nosotros.

Considera cómo es desde la perspectiva de tu hombre cuando **tú** te sientes necesitada y cuando actúas en base a esos sentimientos.

Esto nos devuelve a ser la mujer de sus sueños. Cuando dudes, hazte esta pregunta: “¿La mujer de los sueños de mi hombre haría \_\_\_\_\_?”

Estos son algunos ejemplos de cómo puedes rellenar el espacio en blanco:

- “¿La mujer de los sueños de mi hombre se quejaría acerca de problemas insolubles y lo entristecería?”
- “¿La mujer de los sueños de mi hombre lo presionaría demasiado rápido y demasiado pronto para hacer que la ame, en vez de darle tiempo para que se enamore?”
- “¿La mujer de los sueños de mi hombre lo ahogaría?”
- “¿La mujer de los sueños de mi hombre tendría tan poco aconteciendo en su vida que se sentaría por horas al lado del teléfono esperando a que la llame?”

La triste ironía acerca de depender emocionalmente de otra persona y tratar mucho de obtener su aprobación es que tiene el efecto opuesto: la aleja.

Así que deja de necesitar a tu hombre. Una forma mejor y más saludable es pensar que lo quieres, pero no lo necesitas.

Recuerda, eres una mujer sexy, con confianza, con mucho que ofrecerle a cualquiera que te conozca. Tú eres el premio. Tú eres el tesoro. Eres un buen botín, y cualquier tipo sería afortunado de tenerte.

Adopta estas nuevas actitudes que te acabo de dar, y observa qué rápido se desvanece tu necesidad. Atraerás a tu hombre de nuevo hacia ti como la gravedad.

## **Error número 5 en una relación: Inmadurez**

¿Tu hombre te abandonó cuando te encontró fisgoneando en sus cosas, o algún otro comportamiento similar? Eso significa que te dejó por ser inmadura.

Date cuenta de que tu hombre es una persona única con sus propios

intereses únicos. Es un adulto grande y debería ser respetado.

La madurez significa que eres responsable de tu cuerpo, tu mente, y tu propio bienestar. Estás en control de tu vida y tu destino. La madurez significa saber que tus acciones tienen consecuencias. Si no respetas a tu hombre, lo alejas. Si te dejas decaer físicamente, lo alejas.

Debido a que tu hombre obtiene placer en una relación al ser deseado por ti, tienes que ser la mejor persona que puedas ser. Tienes que verte lo mejor que puedas, ser tan positiva y optimista emocionalmente como puedas, y el efecto se magnifica. Las acciones tienen consecuencias: buenas o malas.

### **Error número 6 en una relación: Que él no te importe lo suficiente**

Una cantidad sorprendentemente grande de mujeres arruinan esto, y literalmente no se dan cuenta de cuánto les importan sus hombres hasta que las abandonan.

Puede ser un acto de equilibrio cuidadoso, por un lado, no necesitarlo demasiado, y por otro, no ser una perra, tampoco. Cualquier extremo destruye cualquier posibilidad de que tengas una relación a largo plazo.

Cuando eres una persona con confianza en ti misma con un nivel de autoestima saludable, cada persona que has aceptado como parte de tu vida es alguien de quien deberías ocuparte y respetar. Los recompensas por ser buenos contigo siendo buenos con ellos. Así es cómo los mantienes cerca.

### **Error número 7 en una relación: Dominarlo**

Si bien a los hombres les gustan las mujeres fuertes, no les gustan las mujeres **demasiado** fuertes. Aquí entra en escena el famosamente frágil ego masculino.

Un hombre debe sentir que él es el más fuerte, y que te está manteniendo a salvo. Mae West lo dijo mejor en su película de 1940, ***My Little Chickadee***:

“Cada hombre que conozco quiere protegerme. No puedo imaginarme de qué”.

Esto deriva de una combinación de psicología evolutiva y de la programación de género que los hombres atraviesan desde el nacimiento. Los hombres quieren saber que son deseados por su fortaleza y liderazgo. No es diferente de la manera en que las mujeres quieren ser deseadas por su belleza. (Muchos podrían discutir que las mujeres tienen el mismo ego frágil que los hombres, excepto que con las mujeres los problemas del ego están relacionados con su imagen corporal. Es exactamente la misma idea).

Asegúrate de no socavar la imagen de tu hombre como tu protector. Invirtamos los géneros para que entiendas. Lo último que desea una mujer es que un hombre critique su cuerpo. (Para usar un ejemplo famoso, una mujer nunca quiere una respuesta sincera a la pregunta “¿Esto me hace ver gorda?”). Criticar el cuerpo de una mujer es directamente socavar su ego. (Probablemente estés retrocediendo de miedo de sólo pensarlo). Es lo mismo con criticar la capacidad de liderazgo de tu hombre o auto imagen como tu protector. Estos comentarios van directamente a su autovaloración como hombre.

Entonces, levanta su ego periódicamente. Si tienes un lado vulnerable o sumiso, muéstralo cuando puedas. Esto puede ser tan simple como sonreír y decir “Decide tú” cuando te pregunta a qué restaurante quieres ir. Haz que decida qué película mirarán ambos. O deja que te abra las puertas cuando se ofrezca. Las posibilidades son infinitas.

## **Error número 8 en una relación: Enojarse**

Muchos hombres corren hacia la salida cuando su mujer tiene problemas de ira. La vida cotidiana es lo suficientemente dura sin tener que también aguantar el abuso verbal de la persona que debería ser tu admiradora número 1.

Si alguna vez te da un ataque de ira, has perdido el control sobre tus emociones en la misma medida como si te hubieses convertido en un bebé chillón y te quejases con tu hombre acerca de problemas que él no puede resolver.

Son las dos caras de una misma moneda. Cuando te enojas (especialmente cuando no hay una buena razón para hacerlo), viene del mismo marco de inseguridad que cuando estás quejosa.

Recuerda, tus emociones son el resultado de tus pensamientos. Sólo te enojas si piensas el tipo de pensamientos que te enojan. Para evitar perder el temperamento, cambia las cosas que te dices a ti misma mentalmente.

Siempre deberías estar alerta al error de más bajo nivel de estar de mal humor y enojada. Si bien eres humana y sentirás estas emociones en ocasiones, ten cuidado de no hacer de una emoción negativa tu emoción predeterminada. Tendrás mucho más éxito con tu hombre si eres animada y alegre de manera predeterminada.

Habla con la mayoría de los hombres que están en una relación y te dirán que se sienten felices cuando su mujer se siente feliz. (Un proverbio famoso es: "Una esposa feliz es una vida feliz"). Cuando estás molesta, la vida entera de tu hombre se concentra en tratar de revertir tus emociones negativas. Eres mucho más responsable por la felicidad de tu hombre de lo que piensas.

Finalmente, esto ni habría que decirlo, ¡pero no crees dramas! Muchas mujeres parecen crecer con el drama, pero los hombres lo odian universalmente. Así que, si sencillamente armas un lío enorme por cosas intrascendentes, hazlo con tus amigas mujeres, no con tu hombre.

### ***¿Qué sucede cuando él comienza una pelea?***

¿Alguna vez escuchaste la expresión “No agregar leña al fuego”? Si tragas el anzuelo cuando tu hombre hace un drama, no lograrás nada, excepto agrandar la pelea. Estás agregando leña al fuego de las emociones negativas (las tuyas y las de él).

Una manera mucho más efectiva de manejar a tu hombre cuando comienza una pelea contigo es castigar su mal comportamiento quitándole tu atención. Deja el lugar. Ve a caminar, o sal con una amiga. Regresa más tarde, una vez que las emociones de todos se hayan aplacado. Luego, si todavía tienes que discutir el tema (a pesar de que generalmente no lo necesitarás), ambos pueden hacerlo de manera calma y racional.

A propósito, te cuento algo más. Cada vez que otra persona te molesta, haz dejado que afecte tu realidad y le das poder sobre ti. Entonces, en vez de reaccionar, si tu hombre dice cosas para empezar a pelear, simplemente interpreta que está siendo tonto y no serio.

### **Error número 9 en una relación: Decir “Te amo” demasiado pronto**

No pensarías que esto sería un problema, ya que el amor es una cosa maravillosa. Pero escucho esta triste historia demasiadas veces, tanto de hombres como de mujeres. Todo va bien en tu relación hasta el momento que pronuncias impulsivamente “Te amo”. La otra persona no dice “Yo también te amo”. La relación se deteriora rápidamente hasta la ruptura.

Si esto es lo que te sucedió, no estás sola. Mucha gente es abandonada por romper esta regla de "No decir pronto la palabra con A". (Demonios, cometí este mismo error yo mismo cuando tenía veinte, con el inevitable mal resultado).

Para tu información, esta es la regla: Nunca querrás decir que "amas" al tipo hasta que estés 100% segura de que él dirá "Yo también te amo" (y en serio).

Ahora te estarás preguntando probablemente, ¿cómo se puede estar 100% segura? Mucha gente me pregunta eso. La forma en la que siempre les respondo es que si tienen que preguntar, ¡significa que no están 100% seguros!

La "Palabra con A" es algo que deberías construir muy, muy lentamente. Después de casi medio año de citas intensas (o más aún si tus citas son menos intensas), finalmente puedes decir "Te adoro". Esa es una frase linda, segura, que no hará que el tipo te abandone. No tendrá problema en decirte que él también te adora.

Luego, unos pocos meses después, cuando estés segura de que dirá "Yo también te amo", puedes recompensarlo una noche diciéndole que lo amas.

### ***Decodificación de sus declaraciones***

- "No estoy preparado para una relación".
- "No estoy preparado para comprometerme".
- "Necesito más tiempo".
- "Necesito espacio".
- "No eres tú; soy yo".
- "Tengo que encontrarme a mí mismo".
- "Simplemente no me siento igual que como solía sentirme".
- "Hay muchas cosas sucediendo en mi vida".



Por supuesto que ninguna de estas declaraciones es cierta. Cuando un hombre encuentra a la mujer de su vida, siempre estará listo para una relación comprometida. (Por eso es que te estás convirtiendo en la mujer de sus sueños).

Cuando tu ex te dice estas cosas, lo que realmente te está diciendo es que cometiste uno o más de los errores en la relación que mencioné anteriormente. No te lo tomes personalmente; estas son reacciones automáticas de su parte. Y no importa lo que sucedió antes de eso. Un hombre puede decir literalmente “Quiero pasar el resto de mi vida contigo” un día y romper al siguiente.

Al darte una de las tontas razones anteriores, racionaliza que puede evitar herirte. (Está equivocado, por supuesto, pero aún así ese es su razonamiento).

Todo lo que tienes que hacer, en vez de obsesionarte con la razón sin sentido que te dio, es trabajar en las Claves para la nueva tú, para volver a atraerlo. Funciona tan automáticamente como encender una luz.

A propósito, cuando le hables nuevamente, si te dice alguna de estas cosas, la mejor respuesta es decir “Está bien. Tienes problemas. No juzgo eso”. Podrá reírse cuando se lo digas, y le estarás demostrando confianza.

Sólo continúa desde ahí con la conversación, completamente impertérrita por su declaración.

### ***Éxito de la relación a través del “Castigo y Premio”***

¿Deseas que tu chico asocie los sentimientos buenos contigo? ¿Deseas que **desee** hacer cosas lindas por ti? Tendrás los mejores resultados si utilizas lo que llamo “Castigo y premio”. Eso significa que recompensas el buen comportamiento y castigas el malo.

Muchas mujeres no recompensan el buen comportamiento. Como resultado, el hombre se aleja.

Recompensa el buen comportamiento de tu hombre lo más posible. Por ejemplo, si toma tu mano en público, recompénsalo diciéndole cuán excelente piensas que es. No sueltes su mano, aunque pienses que es un momento incómodo para que él te esté agarrando, o le enseñarás a asociar sentimientos negativos con tomar tu mano (lo que significa que lo hará menos en el futuro).

Si te dice que te ama, recompénsalo diciéndole que tú también lo amas. Si te pide perdón por hacer algo mal, recompénsalo diciéndole que está bien y que lo amas. (No lo castigues siguiendo enojada con él, o será menos probable que desee pedirte disculpas en el futuro). Si salen en una cita linda, recompénsalo más tarde siendo extra mimosa y besándolo mucho.

Haces estas cosas lindas por él no porque le estés suplicando o siendo su esclava, sino porque estás reforzando su comportamiento de hacer cosas lindas por ti, y estás en el proceso de hacer que se enamore de ti y se convierta en el mejor novio (o esposo) que pueda ser.

Por otro lado, es ventajoso para ti castigar los malos comportamientos distanciándote. Muchas mujeres hacen lo contrario. El tipo muestra falta de interés en la chica; aún así, la chica hace cosas lindas por él y ¡se obsesiona! (¿Eso te describe hacia el final de tu relación?)

Asegúrate de no recompensar el mal comportamiento. Cuando la gente dice, "Dejas que te pase por encima", lo que realmente están diciendo es que recompensaste su mal comportamiento.

Hay muchos ejemplos comunes de esto. Llegas a casa y empiezas a contarle acerca de tu ocupado día y él dice "ahora no". Deberías darle la espalda y distanciarte hasta que él se gane tu atención nuevamente.

Pero supongamos que llegas a casa y le cuentas sobre tu ajetreado día, y se sienta prestando atención, y realmente te ayuda. Podrías ponerte sexy aleatoriamente para premiarlo.

Desde la perspectiva del centro de recompensas del cerebro humano, las recompensas intermitentes, aleatorias, son igual de efectivas que las recompensas constantes. Es por esto que la gente puede sentarse adelante de las máquinas tragamonedas del casino todo el día, depositando monedas, sin pensar, en la ranura.

O digamos que tu hombre se niega a ir a una fiesta contigo, y no quieres ir sola. Simplemente di, “Es justo”, y ve sin él. Cuando regreses de la fiesta, castígalo no siendo amorosa, porque no se ganó este sentimiento de ti.

Finalmente, si tu pareja se pone caprichosa o enojada, no la recompenses prestándole atención. En vez de ello, castígalo prestándole menos atención hasta que actúe más lindo.

Siempre piensa en términos de Castigo y recompensa. Recuerda, eres una mujer con alto valor, y deberían tratarte de la manera en que mereces ser tratada. Si un tipo hace algo lindo por ti, recompénsalo brindándole tu atención e interés. Si hace algo que no te gusta, castígalo retirándole tu atención.

Cuando mires atrás en la relación con tu ex, esto debería tener mucho más sentido para ti. No lo hiciste sentir bien por las cosas lindas que hizo por ti, entonces ¿por qué debería él seguir haciéndolas? Aceptaste sus excusas cuando canceló citas, no regresó llamadas y te dijo que “no tenía tiempo” para ti, entonces ¿por qué esperarías que te respete?

### ***Cómo hacer que un hombre se vuelva sexualmente adicto a ti***

El sexo contigo puede ser tan fantástico que tu hombre ni siquiera pensaría

en estar con otra mujer. Puede ser tan bueno que haría cualquier cosa, hasta casarse, para asegurarse de poder tener relaciones contigo.

Los secretos de esta sección te enseñarán cómo convertirlo en un esclavo sexual casi inmediatamente cuando estén juntos de nuevo. ¡Sólo imagina cuán excelente será eso!

- **Ten confianza acerca de tu cuerpo.** He aquí algunas preguntas... ¿Puedes tener sexo con las luces encendidas? ¿Puedes usar una bikini en la playa sin sentirte cohibida? ¿Disfrutas de la idea de que tu hombre sienta lujuria por ti mientras te desnudas adelante de él? Si respondiste “no” a alguna de estas preguntas, entonces debes resolver que eres una mujer sexy (consulta la Clave para la nueva tú Nro. 2 en la Parte 3) y trabaja muy duro en cambiar tu imagen corporal.

Este es el trato con el cuerpo humano: todo el mundo tiene imperfecciones. He trabajado con modelos de revistas, y sus cuerpos siempre son aerografiados antes de aparecer publicados en fotografías profesionales. No existe excepción a esto. Y aún así, estas mismas mujeres con sus imperfecciones pueden hacer que prácticamente cualquier hombre se babee cuando aparecen en clubes de strip, clubes nocturnos, u otros puntos de reunión donde muestran sus cuerpos en público.

La clave se encuentra en las actitudes de estas mujeres hacia sus cuerpos. A los hombres no les importa ni notan los pequeños detalles; miran el paquete entero. Ven lo que proyectas. Si proyectas sensualidad, tu hombre verá sensualidad. Recuerda: Vives dentro de tu cuerpo, y es el único que tienes. Ámalo y siéntete orgullosa de él.

- **Adóralo sexualmente.** Atender su pene marcará toda la diferencia. Sorprende a tu hombre en la ducha. Por la noche, dale besos por todas partes, bajando por su cuerpo. Acaricia y toca su pene cada vez que tengas la oportunidad, muchas veces por día si puedes.

Vuélvete buena con el sexo oral (**e** interesada en él). Este no es un manual de sexo y no quiero ponerme más gráfico de lo que ya lo he hecho, pero deja que tu imaginación se descontrole. Asegúrate de alabar su pene. Prácticamente todos los hombres se sienten inseguros acerca de sus penes, especialmente en cuanto al tamaño. (Hasta los hombres que se jactan del tamaño, lo hacen por sus sentimientos de inseguridad).

Con el levantamiento del ego que tu hombre obtiene cuando te ocupas de su pene, lo verás florecer en todas las áreas de su vida, gracias a ti. Sabrás sin duda que ninguna otra mujer puede hacerlo feliz como tú, así que nunca se escapará con alguien más. Y se ocupará muy bien de tus necesidades a cambio.

- **Asume que tu hombre piensa que eres hermosa.** Digo esto no sólo porque lo hace; de hecho, piensa que te ves bien (si no, nunca hubiese salido contigo en primer lugar), sino porque al relajarte y sentirte cómoda en tu propia piel se incrementará tanto su placer como el tuyo. Si te encierras o tratas de dejar que tu hombre solo vea tu “mejor” ángulo, entonces interferirá con el buen sexo. Exhíbele tu cuerpo. Por ejemplo, ponte sobre tus codos y rodillas y arquea tu espalda delante de él. Se te irá encima como loco.

Ahora te he dado el secreto para hacer que te venere en el dormitorio. ¡Espero que te diviertas con él!

## **Parte 3: Las “Claves para la nueva tú”**

Ahora que estás escasa en la vida de tu ex novio o ex esposo, es tiempo de ocuparte. Te vas a transformar en la mujer ideal, de los sueños. Tu ex rogará por ser parte de tu vida nuevamente. (Por supuesto, vas a ayudarlo en el camino mediante el uso de unos pocos trucos psicológicos irresistibles, pero llegaremos a eso en la Parte 4.)

Cuando llevas las de ganar y es él el que te está adorando, entonces estás en control de la relación. Cuando estás en control, la probabilidad de que te abandone nuevamente alguna vez se vuelve prácticamente cero.

### ***Clave para la nueva tú Nro. 1: Rompe su poder sobre ti***

Esta clave para la nueva tú se basa en una de las ironías más supremas de la vida: Para que un hombre se sienta atraído por ti, tienes que olvidarte de él.

Piensa en los tipos hacia los que te has sentido atraída durante toda tu vida. Generalmente fue el chico popular de la clase que ni siquiera parecía saber que existías.

Es tiempo de hacer que tu ex sea menos importante en tu mente, a través de tus pensamientos y de tus acciones. Irónicamente, al no importarte tanto tu ex, lo atraerás hacia ti. Te sorprenderá cómo funciona esto.

Te haré atravesar una serie de ejercicios. A medida que pases por ellos, su dominio sobre ti se irá reduciendo notablemente con cada momento que pasa.

## **Cambia tu opinión sobre él**

Toma una hoja de papel y haz una lista de cosas que **no** te gustan acerca de tu ex. Piensa bien. Apunta a hacer una lista de 20 cosas. Eso son muchas cosas, así que este ejercicio puede llevarte un tiempo, pero es importante que trabajes en él hasta el final.

Sólo sigue pensando y escribiendo hasta que tengas las 20. Por ejemplo, ¿miraba muchos deportes? ¿Era un patán en la mesa de la cena? ¿Dejaba desastres para que limpiases por toda la casa? ¿Tenía mal humor? ¿Miraba demasiado los cuerpos de otras mujeres? ¿Tus amigas lo odiaban? ¿Tus padres lo odiaban? ¿Estaba obsesionado con cosas que consideras tontas (como su auto, juegos de video, jugar al pool en el bar local)?

Dobra la lista y mantenla contigo todo el tiempo hasta que lo veas otra vez. Cada vez que estés languideciendo por tu ex, saca la lista y vuelve a leerla. Pronto te darás cuenta de que la imagen que tienes de él está bastante idealizada, no es realista después de todo.

A propósito, si tu hombre rompió contigo por una razón de porquería, ¿estás **segura** de que quieras que vuelva? Déjame contarte qué le pasó a un conocido mío. Es policía, y recibió un tiro en el fémur, o hueso del muslo. Es un hueso enorme, el más grande del cuerpo, y si tienes la mala suerte de rompértelo, debes atravesar meses de inactividad y una lenta rehabilitación.

¿Adivina qué? La novia de este tipo dijo, “No quiero ocuparme de esto”, y rompió con él. Se le rompió el corazón, ¿pero por qué? Si una persona no puede soportar la fragilidad humana normal, entonces ¿realmente vale la pena estar con esa persona?

A medida que te conviertas en la súper atractiva Nueva tú, quizá averigües que tienes un montón más de opciones románticas por ahí que sólo tu ex. Esto es sólo algo para tener en cuenta.

## **Utilización del “Efecto contraste” para superar a tu ex**

Hay una peculiaridad en el cerebro humano llamada la inclinación cognitiva del “Efecto Contraste”. Significa que tu percepción de algo puede fortalecerse o debilitarse dependiendo de con qué lo compares.

Por ejemplo, tomemos una jarra de agua. Si primero levantas una jarra vacía y luego la levantas otra vez cuando está llena de agua, la jarra llena se sentirá pesada. Pero si primero levantas una jarra llena de piedras, luego la jarra de agua se sentirá liviana. Aunque sea la misma jarra de agua exacta, tu percepción de su peso se ve afectada por la comparación.

Este Efecto Contraste existe porque el cerebro está constantemente comparando y contrastando las entradas sensoriales que percibe.

También funciona en las relaciones. Los investigadores han averiguado, por ejemplo, que uno puede debilitar drásticamente los sentimientos de un hombre hacia su pareja al sentarlo y hacerle mirar fotos de mujeres atractivas.

A pesar de que este estudio se realizó con hombres universitarios, encontré, anecdóticamente, que también funciona poderosamente con mujeres involucradas en situaciones de ruptura.

He aquí cómo puedes aplicar el Efecto Contraste por ti misma. Obtén un puñado de fotos de hombres de revistas que sientas que son atractivos: tus celebridades favoritas, hombres de alto nivel, etc.. No serán hombres que sólo sean físicamente atractivos, sino hombres que tengan otros rasgos, tales como predominio, encanto, carisma, y así sucesivamente que encuentres atractivos.

Revisa las fotos una por una. Estudia las fotos. Piensa y ten fantasías acerca de los hombres que ves.



Pienso que te sorprenderás cuando hagas este ejercicio. Esta es la razón: Cuando tu mente recibe otras posibilidades románticas por ahí, tu ex no puede evitar parecer menos y menos deseable. De pronto te das cuenta de las grandes cantidades de alternativas potencialmente mejores que hay para ti. Tu ex se vuelve menos importante en tu mente. Gradualmente vas rompiendo el poder que tiene sobre ti.

Hasta que ustedes dos estén juntos otra vez, realiza el ejercicio de Efecto contraste cada vez que te den punzadas aleatorias de añoranza por tu ex.

### **Debes estar menos disponible y convertirte más en un desafío**

Una de las cosas más educativas que puedes hacer es hablar con los amigos de tu ex para ver qué pensaba él en los días antes de que ustedes empezaran a salir.

Probablemente averiguarás que mientras tú pensabas que le estabas enviando señales “obvias” de que él te gustaba, él no tenía idea. Deberías ver los mensajes de correo electrónico que recibo de tipos que parecen no darse cuenta de que, para usar un ejemplo reciente, si una mujer hace un esfuerzo para decirle “hola” cada día, es porque ella realmente en serio quiere que él le hable. ¡No es porque ella simplemente esté siendo amigable!

En los primeros días, tu chico trabajó para lograr gustarte. Trabajó **muy duro** en ello. Se sobrepuso al nerviosismo de que pudieses rechazarlo, y te invitó a salir. En los primeros días, el te hubo de cortejar trayéndote flores, escribiendo notas de amor, y en general, haciéndote sentir especial.

Tú probablemente tenías más de un pretendiente interesado en ti al comienzo de la relación con tu hombre. Pero debido a la persistencia de tu hombre en perseguirte, y debido a que tenía los rasgos que te gustaban, lo elegiste por sobre todos los demás.

A medida que la relación siguió, las cosas probablemente cambiaron. Comenzó a enviarte señales contradictorias, y eso te volvió loca. Trabajaste duro para hacerlo feliz. A veces tuviste éxito y a veces no, ya que esencialmente estabas recompensando su mal comportamiento. Hacia el final, te convertiste en la que ponía más esfuerzo en la relación.

Ahora vas a revertir esto. Al principio de la relación, eras un desafío para tu hombre. Eras el tesoro que él perseguía. Tenías un valor alto, y él estaba irresistiblemente atraído hacia ti.

Va a ser así otra vez.

En serio, piensa un poco en este hecho: Antes de enviar la Nota de corte, representabas cero desafío para tu ex. Él sabía que en cualquier momento, si quería, podía recuperarte y tenerte bajo su dominio con sólo decirlo.

Piensa en cómo es cuando una mujer acecha a un hombre con llamados telefónicos, correos de voz, mensajes de texto y correos electrónicos no respondidos. Y piensa en lo que es cuando sigue haciéndolo aún después de que le hayan pedido que se detenga. Le está indicando al hombre que es un chico con poco valor, sin otras opciones sexuales. (Y demonios; el tipo hasta podría aprovechar la situación y seguir usando a la mujer para su propia gratificación sexual).

De ahora en adelante, tú eres el premio y él es el perseguidor.

### ***Clave para la nueva tú Nro. 2: Reafirma tu mejor yo***

Quédate en tu asiento, porque voy a revelarte la táctica número 1 que construyó mi confianza y me trajo éxito con el sexo opuesto. Si funcionó para mí, funcionará para ti.

Esa cosa número 1 es realizar afirmaciones.

Los neurólogos recientemente condujeron un estudio de laboratorio acerca de la efectividad de las afirmaciones. Hallaron que las declaraciones positivas, repetidas una y otra vez, literalmente volverán a cablear las conexiones en el cerebro para abrazar las nuevas actitudes como un hecho. Es prácticamente imposible que las afirmaciones realizadas correctamente **no** funcionen.

¿Qué son las afirmaciones, y cómo las realizas? Una afirmación es simplemente lo que acabo de decir: una declaración positiva tal como “Es asombroso ser una mujer fuerte, con confianza”. La repites una y otra vez hasta que la crees. A medida que te dices la afirmación a ti misma en tu mente (o fuerte si no hay nadie que te escuche), también la visualizas como verdadera, y sientes lo que se siente que la afirmación sea verdad.

¿Tiene sentido esto? Déjame ilustrarte. Cuando te dices en tu mente algo como “Es asombroso ser una mujer fuerte, con confianza”, te imaginas a ti misma como una mujer fuerte, con confianza. Sientes cuán estupendo sería ser la clase de mujer que se vale por sí misma y no depende de otros para su felicidad.

Cuando estaba atravesando mi propia auto mejoría, me volví extremo respecto a mis afirmaciones. Las hacía una y otra vez en mi mente durante varias horas por día, mientras conducía, o en la tienda, o con una chica, y así sucesivamente. Es sorprendente cuán milagrosamente funcionan las afirmaciones. Una de las afirmaciones que hacía (y todavía hago), por ejemplo, era “Tengo abundancia de mujeres en mi vida”. Una vez que inculqué completamente esa nueva actitud mental de abundancia, se hizo imposible que una mujer me lastimase con su rechazo.

A medida que atraviesas tu día, estás constantemente realizándote afirmaciones a ti misma. Con frecuencia, estas son **malas** afirmaciones (especialmente después de una ruptura), tales como:

- “Estoy tan amargada”.
- “Todavía estoy sufriendo”.

- “Estoy desesperada”.
- “Estoy deprimida”.

¡Ay! Realmente no puedo darte más ejemplos, porque está evocando recuerdos viejos y dolorosos de cómo solía pensar. Pero captas la idea. Quizá si te tomases el tiempo, se te podría ocurrir una larga lista de creencias negativas que sostienes.

El problema con los pensamientos negativos es que tienen un efecto de refuerzo. Cuanto más los piensas, más los respaldas con sentimiento, más se arraigan en tu mente.

Cuanto más te repitas una declaración a ti misma, junto con **visualizarla y sentirla**, más empiezas a creerla realmente. Tus problemas e inseguridades se acumulan con demasiada charla negativa contigo misma.

La buena noticia, sin embargo, es que puedes comenzar a realizar afirmaciones **positivas**. Mediante la repetición de nuevas creencias a ti misma una y otra vez, puedes programarlas en tu mente.

Toma la afirmación “Me estoy volviendo más extrovertida”. Al principio tu mente elevará su medidor de tonterías y tratará de bloquear la idea, debido a que es tan radicalmente nueva. Después de todo, has pasado años y años diciéndote a ti misma que eres insociable.

Pero un día, después de recorrer la realización de tus afirmaciones varias veces por día, harás algo que **nunca** antes habrías hecho un par de semanas atrás; quizás estarás esperando para pagar en la verdulería y automáticamente decidirás hacer bromas ligeras con la otra gente en la fila. Lo harás sin siquiera pensarlo, porque se está volviendo parte de tu nueva personalidad. Es un sentimiento realmente sorprendente cuando sucede.

Reconoce que las afirmaciones funcionan gradualmente. Lleva días (no horas) para que funcionen, así que por un tiempo es duro ver que no tienen ningún efecto. Simplemente sigue sembrando, y sigue diciéndolas. Antes de que haya pasado mucho tiempo, notarás que te comportas de nuevas maneras.

Con las afirmaciones, puedes hacer tres cosas:

**1. Cambiar una creencia acerca de ti misma, que ajuste la reacción a las cosas que suceden en tu vida.**

Por ejemplo, la afirmación "Me estoy convirtiendo en una pensadora positiva" te volverá más optimista.

Donde solías pensar: "Eso apestó", ahora comenzarás a tener pensamientos como "Quizá no haya tenido éxito en \_\_\_\_\_, pero por lo menos aprendí \_\_\_\_\_, así que la próxima vez me irá mejor. y Sí tuve éxito cuando tuve que \_\_\_\_\_, así que la situación definitivamente salió ok".

**2. Reforzar una creencia acerca de ti misma.**

¿Qué es algo positivo que crees acerca de ti misma? Conmigo, siempre estuve feliz con la forma en que se ve mi cabello. Entonces, si afirmo: "Tengo un cabello asombroso", me ayuda a convertirme en la clase de persona con la confianza interna que siempre ve el vaso medio lleno. Haz lo mismo contigo con cualquier creencia positiva que tengas acerca de ti misma.

**3. Motivarte.**

Podrías utilizar la afirmación "Hablo con los hombres que encuentro atractivos". Tu mente se concentrará en las formas en que puedes charlar para levantarte a esos hombres.

Tendrás pensamientos tales como: "Realmente tengo que mover el trasero e ir al mall para ver si puedo encontrar algún tipo" o "Me pregunto cuándo será el próximo evento de citas relámpago". En la tienda de electrónica, cuando veas a un tipo atractivo, pensarás en cualquier excusa para hablar con él, como: "Perdón. ¿Cómo puede saber alguien cuál equipo de home

theater comprar?”<sup>2</sup>

Las afirmaciones funcionarán porque te conviertes en lo que piensas. Fuerzan a tu mente a pensar de cierta manera. Cuando hayas usado las afirmaciones el tiempo suficiente, esos nuevos pensamientos se convierten en tu nueva realidad.

Nuevamente, no deberías sólo **decir** las palabras de tus afirmaciones para ti misma, sino que deberías **sentir** lo que dicen las palabras y **visualizar** la nueva realidad. De esa manera, experimentas la afirmación en tres formas distintas, que aprovechan tres partes de tu cerebro.

Por ejemplo, una de las afirmaciones que pienso para mí mismo cuando camino por la calle es: “Disfruto ser un macho alfa completamente lleno de confianza”. Cuando lo digo, siento que relajo mis músculos y me muevo más lentamente, con mi cabeza sostenida en alto. Visualizo mi yo ideal y me vuelvo más feliz.

Cuando estés sola en casa o en el auto, di tus afirmaciones en voz alta. Ocupa completamente tu audición cuando las digas en voz alta. Por supuesto, también deberías ocupar tu vista imaginándolas vívidamente, y tus sentimientos cuando tengas el pico de emoción a medida que imagines que tus afirmaciones son reales.

Cuando empieces por primera vez a programarte para un nuevo rasgo, redacta la afirmación en presente continuo. En otras palabras, en vez de decir: “Me siento feliz con mi vida”, es mejor decir: “Me estoy sintiendo más feliz con mi vida a medida que pasa el tiempo”.

Esto supera mucha de la resistencia que puedes poner en tu nueva afirmación. A pesar de que digas: “Me siento feliz con mi vida”, todavía puedes pensar: “Bueno, en realidad no, no soy una persona feliz”. Hablar en presente continuo supera eso.

---

<sup>2</sup> Consejo: A los tipos les encanta mostrar su conocimiento acerca de electrónica, así que si alguna vez quieres comenzar una conversación con un extraño, tienes que hacerlo así.

Después de unos pocos días, una vez que te sientas mucho más feliz de lo que solías, entonces podrás cambiar hacia afirmar que es verdad: “Me siento completamente feliz”. A medida que sigas diciendo tu afirmación, tu personalidad lo reflejará crecientemente hasta que se haya prácticamente arraigado en la Nueva tú.

Periódicamente, tendrás que revisar y repetir las viejas afirmaciones. Esto evita que vuelvas a resbalarte y caer en tu vieja actitud.

Las afirmaciones son como levantar pesas para tu mente. Así como necesitas seguir levantando pesas para mantener el físico que deseas, también tienes que mantener tus nuevos pensamientos para conservar tu personalidad ideal.

Cuando desarrolles tus afirmaciones, usa la técnica que funcione mejor para ti. Algunas personas están más orientadas a lo auditivo, entonces se benefician de grabar sus afirmaciones y reproducirlas en un bucle continuo.

Si utilizas una PC que corre sobre Windows, es fácil crear tus propios archivos de audio en el equipo utilizando un micrófono y el programa Grabador de sonidos que viene preinstalado en la mayoría de los sistemas Windows. Si utilizas una Mac, existe un programa gratuito realmente excelente llamado Audacity en <http://audacity.sourceforge.net> que te permitirá grabar tu voz. (Audacity también está disponible para Windows.)

Alguna gente tiende a estar más orientada a lo visual, y debería visualizar sus afirmaciones a medida que se las dice a sí misma. Si esto te describe, querrás crear películas y fotos en tu mente.

Yo estoy orientado a lo cinético, o motivado principalmente por las sensaciones físicas. Si eres como yo, trata de sentir tus afirmaciones como si fuesen verdad. Por ejemplo, cuando uso una de mis afirmaciones acerca de la felicidad y la emoción del éxito, en realidad sentiré la felicidad y emoción del éxito como una sensación física.

A pesar de que puedas tener tu propia forma preferida de realizar las

afirmaciones, trata de dedicarte a todos tus sentidos, por lo menos de vez en cuando.

Otro método que parece ayudar a todos es escribir las afirmaciones en papel una y otra vez. Cuando escribas una afirmación las primeras veces, tu mente estará llena de dudas, pero a medida que avances en el papel, es casi milagroso cómo cambiará tu mente para adoptar la nueva creencia que estás afirmando a través de tu escritura.

Para desarrollar esa actitud mental de alto valor que los hombres (incluyendo a tu ex) encuentran atractiva, no puedo recomendar lo suficiente a las afirmaciones. La clave es la repetición, ya que nuestras mentes resisten los cambios. (La buena noticia, por supuesto, es que una vez que cambies a los nuevos patrones de pensamiento positivo, tu mente se resistirá a regresar a los viejos pensamientos destructivos).

Para poder romper el poder que tu ex tiene sobre ti, recomiendo este cronograma de afirmaciones:

- **Semana 1:** Realiza la afirmación “Me libero de la necesidad de preocuparme más por [nombre de tu ex]”.
- **Semana 2:** Realiza la afirmación “Me libero de la necesidad de preocuparme por lo que cualquier hombre piense de mí”.
- **Semana 3:** Realiza la afirmación “Soy mi propia mujer, y me apruebo a mi misma”.

Es hora de sacar una hoja y crear tus propias afirmaciones. Te recomiendo que crees las tuyas, usando tu propio estilo de escritura, pero te daré varias ideas para que arranques. Pero primero, unas pocas pautas:

- Afirma rasgos, creencias y logros **realistas** que desees motivarte para tener. (Si afirmas “Tengo 10.000 amigos”, entonces te estás preparando para una desilusión, ya que eso es físicamente imposible. Cinco o diez es mejor).
- Realiza tus afirmaciones lo más fuerte posible. “Estoy absolutamente



confiada” es mejor que “Estoy confiada”.

- Redacta cada afirmación en no más de unas 15 palabras aproximadamente. Si no, superarás rápidamente la memoria de trabajo de tu cerebro.
- La mente responde mejor si preparas declaraciones positivas. “Me siento totalmente relajada en situaciones sociales” es preferible a “No me siento nerviosa en situaciones sociales”.
- Cuando quieras **abandonar** un rasgo, usa la frase “liberarte de la necesidad”. Por ejemplo, “Me libero de la necesidad de sentirme amenazada por otras mujeres”.

A pesar de que es mejor si escribes tus propias afirmaciones en tus propias palabras, aquí hay una lista para que comiences:

- Estoy completamente cómoda y confiada.<sup>3</sup>
- Tengo una autoestima súper alta.
- Siento calidez hacia todos los que me rodean.
- Disfruto de tener conversaciones ligeras con hombres, porque los encuentro interesantes.
- Soy la amante soñada de todo hombre.
- Pienso de manera muy optimista.
- Me siento segura en mí misma.
- Soy una mujer excitante y sexy: me veo 10 sobre 10
- Soy genial para disparar los instintos de un hombre para protegerme.
- Me muevo por la vida con elegancia, dignidad y estilo.
- Estoy muy complacida conmigo misma.
- Me siento relajada, calma y en control.
- Me encanta dar placer. Me encanta recibir placer.

---

3 Recuerda, si no estás cómoda y confiada en absoluto, redáctalo “ME ESTOY VOLVIENDO cómoda y confiada”. (No es necesario utilizar palabras enfatizantes como “extremadamente” en este caso).

- Mi cuerpo es tan sexy que cualquier hombre sería afortunado de tenerme.
- Me amo a mí misma.
- Soy una diosa en la cama.
- Soy una chica sorprendente, ultra confiada.
- Mi vida es divertida porque soy una persona divertida.
- Me siento cómoda hablando con otras personas, porque soy una persona amigable.
- Soy una mujer adorable.
- Tengo altos estándares, así que soy un desafío para los hombres.
- Soy extremadamente interesante.
- Soy genial para hacer lo que hace falta para atraer a cualquier hombre.
- Soy más sorprendente que cualquier súper modelo.
- Soy hermosa por fuera y por dentro.
- Construyo confianza con cualquiera que hable.
- A pesar de que soy una persona atenta, me liberé de la necesidad de la aprobación de todos.
- Soy aventurada y amo las experiencias nuevas.
- Soy una ganadora.
- Soy afectuosa.
- Soy un buen botín para cualquier hombre.
- Me concentro en emociones positivas.
- Soy divertida e interesante, así como también me intereso en los otros.
- Soy una chica sexy que cualquier hombre sería afortunado de tener.
- ¡Tengo **abundancia** de hombres en mi vida!

Realiza tus afirmaciones con la mayor frecuencia posible.

Por último, si realmente deseas obtener y usar una fuerza abrumadora para mejorarte, enfatiza ese archivo de voz que creaste en tu computadora o realiza un CD de ti diciendo esas afirmaciones. Reprodúcelo en un bucle

continuo cuando estás en casa, en el auto, y hasta cuando duermes. El reproducir las afirmaciones mientras duermes te hará soñar acerca de ellas, moldeando tu cerebro adicionalmente para adoptarlas como tus nuevos pensamientos y nueva realidad.

### ***Clave para la nueva tú Nro. 3: Romper el peligroso mito de “Él es el único para mí”***

Quiero que imagines a un hombre. Este **no** es tu ex. Es el rival de tu ex. Quiere ser el que salga contigo. Quiere que rechaces a tu ex para siempre.

**Pregunta<sup>4</sup>:** A medida que visualizas al rival de tu ex, descríbelo. ¿Qué hace? ¿Cuáles son las principales cualidades de su personalidad? ¿Cómo se ve? ¿Qué lo hace realmente excelente? ¿Qué hace contigo (y ¡qué te hace!) que lo vuelve tan maravilloso? ¿Qué te intriga tanto acerca de él?

Ey, ¿sabes lo que es extraño? El rival de tu ex podría estar a la vuelta de la esquina. Esto es sólo algo para tener en cuenta.

**Pregunta:** Ahora que puedes visualizar al rival de tu ex, un tipo que es **mejor** para ti de lo que fue tu ex, ¿cómo ha mejorado esto tu perspectiva?

**Pregunta:** Ahora que sientes que se está aflojando el dominio de tu ex sobre ti, ¿cuánto mejor te sientes?

Hasta que recuperes a tu ex en una relación comprometida contigo (o hasta que decidas que quieres a algún otro), quiero que realices este ejercicio de visualizar al rival de tu ex por lo menos una vez por día. Todos los días.

---

4 Escribe en hojas separadas tus respuestas para cada pregunta que te hago a lo largo de este manual de instrucciones.

### ***Clave para la nueva tú Nro. 4: Aprende a amarte otra vez***

Si eres como la mayoría de las mujeres en tu situación, nunca estuviste tan deprimida en tu vida hasta hace poco cuando tu hombre te dejó. Dejaste de comer porque estabas demasiado letárgica para comer, estuviste abatida en casa delante de la TV, y quizá hasta gritaste a voz en cuello a tus amigas.

Desafortunadamente, ese estado emocional te hizo extremadamente no atractiva para tu ex, así que tus posibilidades de recuperarlo se volvieron casi cero.

Sólo deja reposar esta idea un minuto... como dije antes, después de la ruptura, él se volvió “El tesoro” en tu mente. Esto es exactamente lo opuesto de lo que deseas. Quieres que él te persiga. Cuando tú lo persigues, eso lo presiona y lo aleja.

Vas a necesitar contenerte y recuperar tu confianza, entonces tu hombre volverá y se enamorará localmente, y todo volverá a la normalidad.

Toma una hoja de papel y haz una lista de cosas que te gustan acerca de ti misma. Es demasiado fácil ser dura contigo justo ahora. Tienes que recuperar tu confianza y felicidad razonando lógicamente sobre cuán excelente eres.

Sigue consultando la lista durante las próximas semanas.

Los recordatorios constantes no sólo te alentarán, sino que ésta también es una manera de ir dentro de tu mente. Cuando logres conocerte, te volverás una persona confiada. Cuando desarrolles confianza, ya no estarás necesitada. Ya no necesitarás la aprobación de alguien más (tu ex) para ser feliz. En vez de ello, tu felicidad vendrá de adentro.

Confianza significa que tienes seguridad en ti misma y estás cómoda en casi cualquier situación. No permites que otros afecten tu realidad. Asumes

automáticamente que tendrás éxito en todo lo que intentes.

### **Ejercicio de construcción de confianza Nro. 1: Tus declaraciones hacia ti misma**

Afirma tu auto confianza. Estas son tres afirmaciones que sugiero que hagas al extremo:

- “Estoy completamente confiada”.
- “Todos los hombres están sexualmente atraídos hacia mí hasta que se demuestre lo contrario”.
- “Soy sensual, estoy relajada, y estoy en control”.

### **Herramienta de construcción de confianza Nro. 2: Tu foto**

Toma una foto digital de ti misma cada día. Revela o imprime algunas de las fotos y ponlas alrededor de la casa, donde puedas verlas. Cada vez que veas tu foto, di para ti misma, “¡Guau! Soy una mujer atractiva”. Esto alterará tu realidad, porque un sello distintivo de la gente con confianza es que aman ver imágenes de sí mismos.

### **Herramienta de construcción de confianza Nro. 3: Tu reflejo**

Convierte a los espejos en poderosas herramientas para recuperar a tu hombre. Cada vez que veas tu reflejo, sonríe y dite a ti misma: “Me amo, porque soy perfecta”. Mediante la realización de este ejercicio construirás una auto confianza enorme que asombrará completamente a tu ex cuando te vea nuevamente.

### **Herramienta de construcción de confianza Nro. 4: Tus emociones**

Relájate. Déjate llevar. Tu estado emocional primario siempre debería ser **calma y relajada**. Cuando haya algo que necesite cambiar tu estado

emocional (digamos que tienes trabajo que hacer y tienes que hacerlo rápido), entonces cambia según sea necesario. Pero tan pronto como puedas, vuelve a estar calma y relajada.

No te permitas sentir la emoción llamada “preocupación”. ¿Qué es la preocupación? Es sentirte mal por algo que **podría** pasar en el futuro. No importa cuánto te preocupes, no puedes predecir lo que va a pasar. Entonces, ¿por qué preocuparte? No te hace ningún bien. No puedes resolver ningún problema preocupándote.

Siéntete femenina, cálida y hermosa. Visualiza que eres una mujer asombrosa. Haz cosas en tu vida que te hagan sentir femenina, cualesquiera que sean. Ocúpate de tu valioso cuerpo, haciendo ejercicio, comiendo sano y evitando la comida chatarra.

Reconoce que eres una mujer de alto valor. Concéntrate en tus buenas cualidades e ignora tus defectos. Si tienes problemas con la autoestima baja, entonces, por ahora, sé tan arrogante como quieras ser para desarrollar confianza. Piensa pensamientos como: “Soy la mejor” y “La gente tiene suerte de tenerme en sus vidas”. Trata a la gente como si ya te admirasen antes siquiera de haberte conocido.

Siéntete cómoda en tu propia piel. Una persona exitosa está feliz con o sin un miembro en particular del sexo opuesto. Adopta la actitud de que por supuesto que los hombres te desean, pero no es para tanto de todas formas.

### **Ejercicio de construcción de confianza Nro. 5: Tus signos no verbales**

Es sorprendente lo que puedes comunicar sin decir siquiera una palabra. Puedes crear un efecto asombrosamente intenso sobre las impresiones que la otra gente tiene de ti.

La comunicación no verbal también puede afectar tu propio carácter. Todo tiene que ver con cómo mueves tu cuerpo. Piensa en cómo se ve cuando

hundes tu cabeza y hombros. Te hace sentir bastante deprimida, ¿correcto? Ahora piensa en cómo se siente cuando mantienes tu barbilla erguida y los hombros hacia atrás y pones una sonrisa en tu rostro. Te sientes mucho mejor.

Una buena comunicación no verbal te pone sexy y te muestra sexy, así que te ayuda en ambas maneras. ¡No puedes ganarle a eso! He aquí cómo tener un lenguaje corporal y una comunicación no verbal buenos:

- Desarrolla un caminar sexy. Si quieres maximizar tu atracción, no puedo decir suficientes cosas buenas acerca de los tacos altos. Cuando todos los ojos en una habitación se vuelven para ver a una mujer, es invariablemente una mujer que usa tacos altos. La fuerzan a pararse derecha (lo que empuja su pecho hacia afuera) y a caminar con confianza.
- Trabaja en lo que haces con tus ojos. Te recomiendo practicar en el espejo. Lo que quieres hacer es mirar fijo, y pensar para ti misma, y transmitir el mensaje de que anhelas a la persona que estás observando fijamente. Cuando tú y tu ex se reúnan otra vez, podrás mirarlo fijo a los ojos mientras habla.
- Mira hacia abajo de vez en cuando. A veces hazlo frunciendo los labios, otras veces de manera sumisa. Ambas extraerán los instintos “protectores” del hombre, incrementando su atracción por ti.
- Sonríe todo lo que puedas. Sonreír exuda feminidad. Desde la perspectiva de un hombre, todo está bien en el mundo cuando está con una mujer que sonríe. Si quieres ser seductora, o un poco misteriosa, dale una sonrisa delicada, ligera mientras suavizas tu rostro y miras fijo a sus ojos.
- Relaja los músculos y desacelera los movimientos. Imagina que estás caminando a través de una piscina cuando te muevas.

- Evita los comportamientos no verbales que transmitan lo opuesto de la relajación, como arrugar la frente, fruncir el ceño, apretar los dientes, o jugar con los dedos.
- Respira a través del diafragma en vez de a través del pecho. (Cuando respires, imagina que estás llevando el aire hacia abajo, a tu estómago. Siente que tu abdomen se expande y contrae a medida que respiras).
- Toca ligera y naturalmente al hombre con el que estás hablando. Esto creará una respuesta altamente favorable de su parte. Es fácil de hacer. Toca su brazo o muñeca cuando dice algo que te hace reír, toca su mano cuando expreses una idea; pégale juguetonamente cuando te haga una broma; toca su hombro aleatoriamente por un segundo. Hazlo sin pensar ni hacer gran cosa por ello. Simplemente la estás pasando bien.
- Asegúrate de devolver cada toque de su parte. Si él roza suavemente tu mano con la suya, entonces roza suavemente la suya con la tuya unos pocos minutos después.
- La risa tímida de parte de una mujer puede ser muy adorable para los hombres. (Por supuesto, podría ser que otras mujeres se rían de ti, ¿pero a quién le importa eso?)
- Evita cerrar tu lenguaje corporal, tal como cruzar los brazos. Este es un gesto defensivo, de auto protección, que interfiere con tu capacidad de conectarte y construir afinidad con el hombre. Abre tu postura.
- Cuando se trata de tu voz, hay dos cosas que puedes lograr. Puedes hacerte más agradable o puedes hacerte más seductora. Lo primero puedes lograrlo haciendo que tu voz sea más alta que lo normal. Lo segundo puedes lograrlo bajando tu voz un poquito. (Si quieres un buen modelo para esto, mira los avisos de TV a



última hora de la noche de las líneas telefónicas directas de sexo. Las mujeres en esos avisos hablan así por una buena razón: Excita a los hombres).

- Las mujeres con frecuencia hacen esto de todas maneras en el calor del momento, pero sé provocativa con un objeto cilíndrico tal como un sorbete o un bolígrafo. La clave, como con cualquier otra cosa que hagas fuera de la habitación, es ser sutil. Todo debería tener una capacidad plausible de ser negado. Estás jugando con el sorbete de esa manera simplemente porque es lo que te gusta hacer.

Observa a cualquier súper modelo en una pasarela y verás que se mueve de manera diferente que la mayoría de las otras mujeres. Tiene un aura alrededor de ella que dice que es de alto valor, un premio para cualquier tipo afortunado. Debido a ello, los hombres babea por ella. Tú también puedes desarrollar esa aura, a través de mostrar el mismo lenguaje corporal que muestran las modelos: el lenguaje corporal de una mujer de alto valor, con confianza e intrigante.

### ***Clave para la nueva tú Nro. 5: Haz desaparecer la tristeza***

Tengo otro consejo poderoso para aumentar tu felicidad y ayudarte a amar la vida que tienes. Antes de revelarlo, déjame tomarme un momento para contarte cómo sé que es tan poderoso.

Generalmente no hablo acerca de mi vida personal, pero recientemente atravesé varias semanas de estar postrado en cama, con un severo dolor. Los médicos, mi novia, y mis amigos y familia, todos estaban atónitos por cómo podía mantenerme de buen humor. Especialmente el personal médico; decían que la persona típica con dolor crónico se vuelve mezquina y desagradable, pero que yo era la excepción.

El secreto es este: Cuando te sientas molesta, haz una lista en tu mente de

cinco personas o cosas por las que estés agradecida. Esto funciona por unas pocas razones:

- Lleva cerca de 15-60 segundos hacer la lista en tu mente. En ese tiempo, creas una poderosa interrupción del patrón para hacer desaparecer las emociones negativas que estás sintiendo.
- Para cuando termines la lista, te das cuenta de cuán afortunada eres. Si **no** tuvieses esas cinco cosas que acabas de enumerar, ¡entonces sí tendrías una razón para estar deprimida!
- Algunos investigadores de la felicidad dicen que la apreciación de la vida es en sí misma la definición de felicidad. Al realizar este ritual, atacas el problema en forma directa.

Cada vez que necesites elevar tu ánimo, ya sea que estés deprimida o que estés normal y quieras elevar tus emociones, simplemente realiza este ejercicio de apreciación. Llegarás al estado más alto en un minuto o dos.

### ***Clave para la nueva tú Nro. 6: Mudarte hacia una Tú mejor***

Comienza un programa de ejercicios si eres apta médicamente. Se ha demostrado que el ejercicio alivia los síntomas de la depresión debido a:

1. La liberación de endorfinas (químicos que te hacen feliz) dentro del cerebro.
2. Flujo sanguíneo incrementado hacia el cerebro.
3. Reducción del cortisol (una hormona vinculada al estrés) en la sangre.
4. Sueño mejorado por la noche.

5. El simple hecho de salir de tu casa y distraerte de la situación.

También se ha demostrado que el ejercicio te vuelve más inteligente y con más confianza: dos ventajas que te ayudarán a volver a atraer a tu ex.

(Debería señalar que la razón por la que estás ejercitando es por **ti**, no por tu ex. Recuperar a tu hombre sólo será un beneficio colateral).

Sé que cuando estás deprimida lo último que quieres hacer es ejercicio, pero recuerda: Haz desterrado el “No puedo” y “Lo intentaré” de tu vocabulario. El ejercicio físico no es sencillo y nunca lo será, pero no tienes opción. Levántate y hazlo.

Ponte en forma y te sentirás en la cima del mundo. Luego lo verás como una de las mejores cosas que hayas hecho.

Yo fui físico culturista, y estudié nutrición y ciencias del ejercicio físico profesionalmente, así que este es un tema importante para mí. Pero voy a asumir que no ejercitas regularmente y que eres una novata total en esto.

La fórmula es sencilla: Reduce tu ingesta de calorías y expande tu gasto de calorías. Esta es la forma rápida y práctica de hacer ambas:

### ***1. Reduce tu ingesta calórica.***

La manera más sencilla de reducir tu ingesta de calorías es mantener un diario cuidadoso de todas las calorías que ingieres. Quedarás en shock cuando lo hagas. Confía en mí: No tienes idea de cuán alta es.

Los físico culturistas periódicamente ingresan en lo que se llama una fase de “corte”, cuando tienen que perder grasa corporal a la vez que mantener la pérdida de músculo en un mínimo. Estudié y experimenté cuidadosamente en extremo con esto. Puedo decirte que la única forma óptima es llevar ese diario. Asegúrate de escribir las calorías de lo que comes inmediatamente después de comer, en vez de más tarde o cuando

trates de recordar qué comiste. Es demasiado fácil pasar por alto un puñado de M&Ms por aquí, un vaso de vino por allá. Cuando llevo un diario como este, generalmente puedo recortar unos pocos cientos de calorías de mi dieta por día sin siquiera pestañear.

Estos son algunos otros consejos para reducir las calorías que ingieres:

- Toma mucha sopa. La sopa tiene una alta relación de volumen a calorías, ya que es principalmente agua. Esto hace que el estómago se sienta lleno, aunque no hayas consumido demasiadas calorías.
- Incrementa tu ingesta de frutas frescas y vegetales, por la misma razón.
- Evita las comidas que tienen una baja relación de volumen a calorías, tales como el helado y caramelos.
- Incrementa tu ingesta de comidas altas en fibra como avena y arroz integral. Te hacen sentir llena, y a tu cuerpo le lleva un tiempo digerirlos, así que permaneces llena por más tiempo.
- Elimina las harinas blancas, azúcares blancos, y granos blancos de tu dieta. Como su fibra dietaria fue extraída en la fábrica a través del proceso de refinamiento, estos carbohidratos simples tienen una relación extremadamente baja de volumen a calorías.
- Elimina las calorías líquidas tales como las bebidas cola y jugos azucarados. Bebe agua en vez de ellos.
- Come seis comidas más pequeñas por día en vez de tres más grandes. Durante las horas que estás despierta, no dejes que pasen más de tres horas sin comer algo. En tanto que tu estómago siempre esté quemando comida, tu metabolismo no colapsará y no sentirás que te estás muriendo de hambre. (El

sentirse hambrienta te hace comer más en total).

- Siempre toma el desayuno lo más pronto posible después de levantarte para hacer arrancar tu metabolismo. Un estudio reciente halló que la gente que toma el desayuno tiene el 55% menos de probabilidades de ser obesa que la gente que no lo hace. Es un ejemplo de poder comer comida y aún así perder peso. ¿Cómo puedes superar eso?

## ***2. Incrementa tu gasto calórico.***

Incrementas tu gasto al levantar pesas para construir músculo (ya que el músculo incrementa la velocidad metabólica en reposo), y al realizar ejercicio cardiovascular para quemar grasas.

(Debería tenerse en cuenta que el ejercicio definitivamente no es para todos, así que asegúrate de obtener un apto físico de tu médico antes de hacer algo demasiado intenso).

Hay ejercicios de levantamiento de pesas y cardiovasculares por toda Internet, así que no tienes que decirme cómo hacer esto. Sin embargo, quiero presentarte un ejercicio cardiovascular súper rápido que puede ser completamente nuevo para ti.

Es el tipo de entrenamiento que se ha demostrado en estudios para quemar la máxima grasa en la menor cantidad de tiempo: Capacitación a Intervalos de Alta Intensidad (HIIT, por sus siglas en inglés).

HIIT **no** es en lo que piensas tradicionalmente cuando dices "cardio." No es trotar por media hora o andar en bicicleta una hora. He aquí cómo lo haces.

Trota (o consigue una bicicleta de ejercicios o lo que hagas para ejercicios aeróbicos) durante 5 minutos a un ritmo lento para entrar en calor. Ahora es hora de comenzar. Una "serie" es correr (o pedalear, o lo que sea) tan rápido como puedas durante 30 segundos y luego regresar al ritmo lento durante 1,5 minutos. Eso es todo.

La primera vez, recomiendo que hagas 2 series. La vez siguiente, asciende a tres. Tu objetivo es llegar hasta 7 series (lo que significa que habrás terminado en apenas 19 minutos, ¡habiendo hecho apenas tres minutos y medio totales de trabajo de alta intensidad!).

Realiza los días de cardio más intenso cuando no estés levantando pesas.

Asegúrate de dormir mucho, porque hay una correlación entre la obesidad y no dormir lo suficiente. Y recuerda que después de levantar pesas tu cuerpo es más eficiente para sintetizar proteínas en músculo cuando descansas.

Dormir también maximiza la producción de testosterona en tu cuerpo. (Esta es una hormona importante en las mujeres también, no sólo en los hombres). Un nivel saludable de testosterona hace que tu cuerpo emita feromonas atractivas, ayuda a que crezcan tus músculos (lo que mejora tu metabolismo, equilibra tus humores, incrementa la libido, y aumenta tu confianza e impulso).

También, la falta de sueño ha sido fuertemente vinculada a la depresión y falta de motivación, que son exactamente los problemas que **no** deseas tener en una situación de ruptura.

Finalmente, evita el alcohol, que es más denso en calorías que las grasas. No sólo es importante para la pérdida de peso, sino que evitar la ebriedad es esencial en este momento. Es demasiado fácil caer en una rutina donde ahogas tus penas en una botella cada día. Esto te mete en un espiral descendente y daña severamente tu capacidad de volverte la persona que puedes ser.

También es demasiado tentador “marcar borracha” el número de tu ex y realizar muchas declaraciones quejasas que confirmen su decisión de abandonarte. Asegúrate de evitar el alcohol hasta que hayas recuperado a tu hombre o conocido a alguien mejor.

Otra razón más para evitar el alcohol es que se ha demostrado que el mismo daña el crecimiento muscular. Y debido a que sólo tienes unas pocas semanas para ponerte lo más físicamente en forma posible, no querrás tener ni un poquito de desventaja.

### ***Clave para la nueva tú Nro. 7: Aspiraciones***

Lo siguiente que tienes que hacer para reordenar tu vida es comenzar algunas nuevas aspiraciones, o reencender las viejas que quedaron de lado cuando estabas en la relación.

Piensa en pasatiempos, exploración, eventos y tu carrera.

**Pasatiempos:** Un pasatiempo es una actividad continua que ocupa una buena parte de tu vida. Los beneficios de un pasatiempo no son económicos, sino más bien psíquicos. Las opciones son infinitas:

- Domina una habilidad:
- Las clases de cocina son excelentes porque el camino más rápido hacia el corazón de un hombre realmente es a través del estómago. Cuando te encuentres con tu ex nuevamente, cautivarlo con una comida deliciosa y vino elegante puede ser una parte altamente efectiva del proceso de seducción. (Además, muy pocas mujeres pueden cocinar bien estos días, a pesar de que los hombres valoran muy bien a las mujeres que pueden cocinar. Realmente te destacarás del resto si desarrollas esta habilidad).
- Los hombres están intrigados cuando una mujer tiene para ofrecer algo que pocas mujeres pueden. Piensa por ejemplo en las bandas de rock que tienen sensuales guitarristas femeninas o en los estudiantes universitarios masculinos que se enamoran de sus profesoras. Mientras otras mujeres tratan de ser insípidas y

comunes, tú puedes obsesionar a tu ex con tu unicidad eligiendo el camino menos recorrido.

- Haz trabajo voluntario. Ser apasionado acerca de algo y ayudar a mejorar el mundo saca a tu mente de las cosas negativas que pasaron en tu vida personal.
- Relaciónate con un club de pasatiempos, quizá hasta un club dominado por hombres. Por ejemplo, si te gustan los juegos de tablero, entonces estaría bien unirse al club local de Scrabble; pero ¿qué te parece el club de ajedrez local? Si no sabes jugar, estará lleno de tipos dispuestos a enseñarte.
- Haz caminatas. Es un excelente ejercicio, y una gran manera de conocer nuevos amigos.
- Bailar también es un ejercicio excelente y una manera de expandir tu vida social.
- Yoga. Mejora tu postura y reduce el estrés.
- Haz música. Esto realmente puede intrigar a un hombre. Aprende a cantar o a tocar un instrumento musical. No hay un hombre en el mundo que no estaría encantado por una hermosa chica música que tocara sólo para él.
- Desarrolla tu cerebro. Aprende algo nuevo, ya sea un idioma y cultura extranjeros, apreciación artística, historia mundial, ciencias, literatura, lo que sea. Simplemente siempre está aprendiendo algo nuevo para tener cosas interesantes acerca de las cuales hablar. Consejo: Ve a la biblioteca local y recorre la sección “novedades”. Encontrarás lo más nuevo en cada categoría. ¡Que te diviertas!
- ... y así sucesivamente. Sólo te he mostrado la superficie de



todas las posibilidades que hay por ahí.

**Exploración:** Recomendando encarecidamente viajar. Existen muchas opciones. Si has estado planificando un gran viaje fuera del país, ahora es el momento de hacerlo. El viaje al exterior realmente es una experiencia única en la vida.

Si eso es demasiado, viaja dentro de tu país. O simplemente vete de la ciudad por un par de días. Un cambio de ambiente traerá una ola refrescante a tu mente y emociones. Volverás a casa recargada y renovada.

**Eventos:** Si vives en o cerca de una ciudad, siempre hay algún evento grande que suceda casi cada fin de semana. Podría ser un concierto, podría ser una obra, o podría ser un festival. Sal de tu casa y ve.

La clave es hacer tu plan ahora. Si deseas irte de viaje, por ejemplo, visita un sitio web de viajes, o aún mejor, llama a un agente de viajes y concierta una cita. Si quieres anotarte en una clase, llama al centro de educación local para adultos para averiguar acerca de la inscripción. Si hay un músico en la ciudad que deseas ir a ver, compra la entrada. Es importante realizar y ejecutar un plan real, no sólo decidir teóricamente que vas a hacer algo.

**Carrera:** Obsesiónate con el trabajo o estudio. Dedícate de lleno a tus actividades productivas. Cada vez que logras objetivos continuamente y progresas en lo financiero y en la carrera (que es exactamente lo que quieres hacer con el trabajo o estudio), te da una sensación elevada de autoestima y confianza a largo plazo. Si te estás estancando, el resultado es exactamente el opuesto.

En la sociedad moderna, con tantas oportunidades disponibles para las mujeres (que no había un par de generaciones atrás), es triste ver mujeres que no hacen nada con sus vidas (y que no tienen planes de empezar). Quizá cuando tienes 18 está bien vagabundear. Si eres un poco mayor que eso, tienes que tomar la iniciativa si quieres alcanzar tu verdadero potencial en la vida.

## ***Clave para la nueva tú Nro. 8: Tu apariencia***

A diferencia de la mayoría de los hombres, tengo opiniones fuertes en lo que concierne a la apariencia porque he estudiado estilo intensamente. Veo a la gran mayoría de las mujeres ir por ahí con una apariencia completamente equivocada.

Si deseas distinguirte respecto de la mayoría de las otras mujeres, presta atención. Voy a contarte cosas que la mayoría de los hombres no pueden expresar. Este es el tema con el estilo femenino. Puedes lograr uno de dos objetivos con tu apariencia:

1. Puedes arreglarte para impresionar a otras mujeres; o
2. Puedes arreglarte para impresionar a los hombres.

Estos son dos objetivos completamente diferentes. La mayoría de las mujeres apuntan al número 1. Si puedes convertirte en una de las mujeres que apunta al objetivo número 2, entonces realmente te distinguirás de la multitud y sorprenderás a tu ex.

Básicamente, lo que atrae a los hombres es que te veas tan elegante y femenina como sea posible. Sin embargo, las mujeres elegantes y femeninas no impresionan a otras mujeres. Esto lo hace difícil, ya que la mayoría de las mujeres fueron socializadas para buscar la aprobación de otras mujeres. Pero, recuerda, estás procurando volverte auto confiada y no depender de la aprobación de otros.

Con ello en mente, esto es lo que debes evitar:

- Vestidos sin forma. Ocultan tu figura.
- Vestidos o camisas que sean demasiado sueltos en la cintura.

Ropa holgada tal como jeans que te queden flojos, buzos o blusas sueltas. Los hombres quieren ver la forma de tu cuerpo.

- El pelo corto. El pelo corto quizá atraiga miradas de aprobación de otras mujeres, pero no de los hombres. No existe un hombre en el mundo que no le guste pasar sus dedos a través del cabello largo, sensual de una mujer. Si tienes el cabello corto y ya has arreglado otra cita en el salón de belleza, cancelala. Es tiempo de permitir que tu pelo crezca.
- Demasiado maquillaje, especialmente demasiado color en el maquillaje.
- Anteojos de sol grandes. Sí, ya sé que están de moda por el ejemplo establecido por ciertas jovencitas anoréxicas célebres de Hollywood. Pero aún así son horribles.
- Ropa no femenina. Excepto que seas una modelo profesional, no te pongas una corbata.
- Demasiado enfoque en los nombres de las marcas. A los hombres no podría importarles menos si usas una cartera económica sobrevaluada o una cartera Luis Vuitton sobrevaluada. Si algo les importa, los impresiona más cuando tienes una cartera más barata que se ve igual de bien pero que no tiene una etiqueta de moda.
- La apariencia anoréxica. Ignora a las revistas de moda que te dicen que te mueras de hambre y te conviertas en un esqueleto. Mira abajo...

Esto es lo que tienes que hacer por tu apariencia si prefirieses ser atractiva para los hombres en vez de impresionar a las otras mujeres:

- Piensa en Marilyn Monroe, Kate Winslet, Salma Hayek, Audrey

Hepburn, Brigitte Bardot. Los hombres aman la figura de reloj de arena clásica de un lindo busto que se estrecha gradualmente hacia una cintura delgada y luego se expande hacia abajo en caderas anchas. Desde el punto de vista de la psicología evolutiva, las mujeres con esta apariencia proyectan la fertilidad máxima y por lo tanto son las más deseadas para las relaciones.

- Elige ropa que te haga ver como este espléndido ideal de reloj de arena. No importa la forma de tu cuerpo, hay ropas que extraen las mejores características de una mujer para acercarse a este ideal de cintura, caderas y pechos.
- Usa jeans que te calcen bien (no sueltos). Pero no uses jeans tan ajustados que la grasa forme un bulto por arriba de la cintura.
- Que tu ropa superior o inferior sea corta, pero no ambas. Por ejemplo, usa una pollera corta con más ropa sobre el torso. Si quieres usar algo más revelador en la parte superior, usa una pollera más larga o pantalones. La única excepción a esa regla: Si hace calor y vas a estar en el exterior, usa shorts ajustados y una remera.
- Considera seriamente usar tacos altos cuando puedas. Casi te obligan a caminar como una modelo, y atraen la atención masculina hacia tu trasero.
- Busca el efecto general más que orientarte a los detalles. Otras mujeres notarán los pequeños detalles en tu indumentaria, pero no los hombres. En vez de concentrarte en los micro detalles de lo que estás usando, elige una apariencia en particular (recomiendo sutil aunque seductora cuando te reúnas con tu ex) y tengas todo preparado para ello.
- Si tienes el pelo enrulado, lacio u ondulado, realmente no importa. Lo principal que quieres es tener un cabello que un hombre pueda imaginar que acaricia con sus dedos. Déjate

crecer el cabello si está corto, no uses muchos productos, y no lo aates demasiado ajustado.

- En cuanto al maquillaje, la sutileza es la clave. Quieres extraer tu belleza natural más que verte como si tu cara estuviese pintada. Lo principal es tener labios brillantes o con apariencia húmeda. He aquí otro consejo: Si tienes el tiempo y la habilidad para lograr la apariencia “esfumada” con tus ojos, adelante. Las mujeres con ojos esfumados, obtienen mucha atención masculina.
- A los hombres les gusta que la piel esté suave, tersa y limpia. Hay muchas cosas que puedes hacer para mejorar tu piel. Consume aceite de pescado que tiene muchos ácidos grasos Omega 3 y no tiene mercurio. Recorta la comida chatarra de tu dieta, reduce o elimina los cigarrillos y reduce tu consumo de alcohol. Si tienes acné, consulta a un dermatólogo. (Ha habido avances médicos espectaculares recientemente en el tratamiento del acné). Por último, asegúrate de dormir lo suficiente. Todo esto mejorará rápidamente tu piel.
- A la mayoría de los hombres les gustan las uñas pintadas de rojo o rosa, nada más.
- Cepíllate bien los dientes y usa hilo dental. Si tus dientes están amarillos, haz que te los blanqueen.

## **Considera una transformación**

Prácticamente todas las mujeres que conozco encuentran que un “día de belleza” puede ser altamente terapéutico. Conseguir una transformación en un salón de belleza lleva sólo unas pocas horas, y cuando hayas terminado te sentirás cien veces mejor.

Las mujeres tienen la ventaja de que pueden mejorar drásticamente su atracción simplemente mejorando su apariencia superficial: maquillándose, arreglándose el cabello y vistiéndose sexy.

Por supuesto, que estas cosas superficiales pueden marcar una diferencia enorme en tu apariencia. Simplemente mira estas imágenes de una mujer que atravesó una transformación: dieron la vuelta a Internet un millón de veces:

<http://tinyurl.com/377djt>

Considera realizar una transformación profesional para dejar atónito a tu ex el día que los dos se vean otra vez.

## **Desarrollo de un estilo femenino único**

Cuando te ves bien, proyectas tu estado como una persona altamente exitosa. Ocuparte de ti misma demuestra que tienes confianza y que tienes una alta autoestima. Casi imperceptiblemente mejora la opinión de la otra persona de todas tus otras cualidades.

Esto funciona automáticamente, porque en general, cuando una persona ha mejorado su apariencia, es resultado de haber mejorado varios rasgos de su personalidad. Esta es la experiencia que tendrá tu ex. Cuando descubra tu apariencia mejorada, automáticamente asumirá que has realizado mejoras en todas las otras partes de tu vida, también. (Los psicólogos lo llaman “efecto halo”).

Una razón aún más profunda por la que importa tu estilo, es que tu imagen realmente tiene un efecto poderoso sobre cómo piensas y actúas. Tengo un par de amigos que son policías, y me dicen que cuando una persona se pone el uniforme de policía, la transforma automáticamente. Su personalidad se vuelve más congruente con el uniforme. Es casi imposible de resistir. La gente de negocios me cuenta lo mismo cuando se trata de usar un traje elegante.

La tercera razón por la que un buen estilo es tan importante es que afecta a un ex en particular (más de lo que afecta a los chicos nuevos que conozcas). Cuando veas a tu ex otra vez, inmediatamente notará tu estilo muy mejorado y te felicitará, dándole un brillo positivo a tu interacción.

El resultado es que tu estilo es como una escultura que le muestras al mundo. Demuestra en el exterior todo lo que la gente tiene que saber acerca de lo que sucede en el interior. Ocúpate de tu estilo, cuídalo, y deja que florezca.

### ***Clave para la nueva tú Nro. 9: Hacer que otros hombres se interesen en ti***

Es la naturaleza humana. Si sabes que tienes que competir con otros por un premio, lo perseguirás mucho más. Esto es definitivamente verdad para tu ex si siente que está compitiendo contra otros tipos, por ti.

A medida que hagas amigos, que no sean solo amigas, sino amigos hombres también. Algunos de estos nuevos amigos varones están destinados a ser lo suficientemente interesantes para contarle acerca de ellos a tu ex cuando ambos se reúnan nuevamente. Esta es una gran manera de utilizar sus celos a tu favor.

Otra buena táctica para las mujeres es pasar algún tiempo en algunos lugares mayormente masculinos. Serás el centro de atención, lo que aumentará tu autoestima así como te dará mucho material de conversación para usar con tu ex.

Sin embargo, no le digas explícitamente que estás viendo a otro. Es mucho más efectivo implicar que otros tipos están interesados en ti. Por ejemplo, puedes decir algo como: "Este tipo llamado Steve me invitó a una fiesta". O podrías decir: "Voy a encontrarme con alguien para cenar y tomar unos tragos". (¡La palabra "alguien" es ambigua a propósito!)

Deja que su imaginación se vuelva loca con todos los tipos que se te están tirando encima. Usa sus celos en su contra.

No puedo enfatizar demasiado la importancia de traer muchos hombres a tu vida en este momento. Disminuye la importancia de tu ex en tu vida, porque expande tus opciones para compañía y diversión con el sexo opuesto. Ya no dependes de tu ex para estas cosas.

En este momento, un neurólogo te diría que lo que estás sintiendo por tu ex es casi exactamente lo mismo que alguna respuesta cerebral como una adicción psicológica a una droga. Los químicos cerebrales y las áreas estimuladas de tu cerebro son prácticamente idénticas en ambos casos. Hacerse amiga de otros hombres ayudará a que se mezcle todo, aliviando tu dolor.

Lo principal es que los celos son una emoción poderosa en los hombres, y tu ex no es la excepción. Hacen que un tipo haga cosas locas... como tratar de competir para descalificar a los otros tipos y ganarse a la chica para él.

Que es exactamente lo quieres que haga tu ex.

### **Una nota rápida sobre el sexo con otros hombres**

No estoy aquí para ser un moralista. Si quieres tener sexo con otros tipos, entonces quizá deberías hacerlo. Después de todo, si hay un cuerpo caliente compartiendo tu cama, puede resolver el problema de que te sientas triste y solitaria.

Sin embargo, no le cuentes a tu ex acerca de esto. Lo alejará inmediatamente.

Este es otro de esos hechos injustos de la vida. Si un tipo se está tirando chicas, su éxito se alimenta solo. Eso se debe a que desde la perspectiva



de una mujer, el hombre más atractivo es el tipo con alta demanda que está rodeado por mujeres que prácticamente le arrancan la ropa.

Si se invierten los géneros, eso ya no es verdad. Los hombres usan términos como “sobras de otro” para describir cómo es estar con una mujer después de que ella tuvo relaciones con otro hombre. Así que es mejor funcionar en base a una “necesidad de saber” con tu ex cuando se trata de sexo.

### ***Clave para la nueva tú Nro. 10: Auto control emocional***

Debes ser autosuficiente cuando se trata de tus emociones. No puedes  **depender**  de cualquier hombre para que te apoye emocionalmente. Si bien es lindo cuando sucede, si no puedes ser feliz por cuenta propia, entonces te estás preparando para mucha infelicidad.

Tus emociones buenas deberían provenir de dentro de ti, no de lo que sucede afuera tuyo.

Los científicos llaman a esto tu "lugar de control". Si tienes un lugar externo de control emocional, significa que piensas que los eventos de tu vida están **afuera de tu poder**. Un lugar de control interno, como podrás adivinar, significa que entiendes que todo en tu vida está **bajo** tu poder. Asumes la culpa cuando las cosas salen mal (de manera que puedes aprender y hacerlo mejor la próxima vez), y tienes el crédito cuando las cosas salen bien.

Alguien con un lugar de control externo podría decir: “No importa cuán duro trabajo. Sólo seré exitosa si tengo suerte”. Alguien con un lugar interno podría decir: “Cuanto más duro trabaje y más habilidades desarrolle, más exitosa seré”.

La gente exitosa tiene en común el hecho de que tienen un lugar de control interno en prácticamente todo lo que hacen. Se han realizado estudios en

todo desde logros académicos hasta la capacidad para dejar de fumar, y han hallado que tener un lugar de control interno marca una gran diferencia en el éxito vs. fracaso.

Para recuperar a tu hombre, tienes que ser así. No es difícil. Sólo cambia lo que te dices a ti misma acerca de los eventos en tu vida. Por ejemplo:

“Tuve éxito porque el trabajo era fácil”.

*Cámbialo a ==>*

“Tuve éxito porque soy talentosa y puse esfuerzo”.

“Por qué me abandonó mi ex es la pregunta de todos”.

*Cámbialo a ==>*

“Mi ex me dejó en respuesta a las cosas que hice y dije”.

“He sido una chica desafortunada”.

*Cámbialo a ==>*

“Mis fracasos fueron porque mis habilidades no estaban lo suficientemente altas, yo no estaba lo suficientemente motivada para cambiar, y simplemente no sabía siempre qué cosas correctas hacer. Pero estoy cambiando todo eso”.

“Me siento celosa cuando otras chicas miran a mi hombre”.

*Cámbialo a ==>*

“Sé que mi hombre está dentro de mí, así que no podría importarme menos si otras chicas que no tienen un hombre como el mío sienten la necesidad de mirar”.

“Mi vida depende de la suerte y el destino”.

*Cámbialo a ==>*

“Mi vida me pertenece”.

En estos ejemplos, la primera oración te vuelve desvalida, mientras que la segunda muestra que tienes el poder de lograr lo que deseas.

Si tienes que sobreponerte a un problema, **tú haces que suceda**. Tú estás

en control de tu futuro.

Este profundo cambio en tu vida va a convertirte en una mujer exitosa, no sólo en el amor, sino también en todo lo demás.

## Parte 4 – El proceso de reconexión: Atraer a tu hombre de nuevo hacia ti automáticamente como un imán

*Ten en cuenta: La siguiente sección contiene trucos psicológicos que hacen que tu ex no pueda resistirse a regresar contigo. Sin embargo, si tienes problemas éticos con la manipulación, entonces deberías saltar esta sección. A través de las Claves para la nueva tú de la Parte 3, ya tienes suficiente para volver a convertirte en atractiva para él nuevamente.*

Cortaste a tu ex para que no pudiese comunicarse contigo. Estás trabajando en las Claves para la nueva tú para convertirte en una mujer irresistiblemente atractiva. Y analizaste en qué te equivocaste en la relación para hacer que terminase, así que una vez que recuperes a tu hombre podrás conservarlo.

Si sientes que estás preparada, ahora es el momento de hablar con tu hombre otra vez. Es el momento de atraerlo de nuevo hacia ti y convertirlo en tu “pareja” una vez más.

Gracias a la Nota de corte, la emoción número 1 que va a estar sintiendo en este momento es **curiosidad**. Debido a eso, puede haber tratado de ponerse en contacto contigo después de que la recibió.

Como dije antes, es extremadamente importante que ignores cualquier contacto durante la primera semana. Desde el día 8 al día 14, está bien que él te llame. A partir del día 15, si estás preparada, puedes llamarlo.

## ***La primera llamada***

Tu madre puede haberte dicho que seas pasiva y nunca llames a un chico, pero es hora de dejar ese consejo de lado. Es hora de levantar el teléfono y prepararte para marcar los dígitos de tu ex.

Primero que nada, recuerda estar relajada, feliz, no criticar, y ser divertida. Actúa como si nada en absoluto estuviese mal.

Cuando tengas a tu ex del otro lado, habla con él como hablarías con un viejo amigo. Di cosas como: “¿Cómo estás?”

Simplemente una conversación normal. Pregúntale qué ha estado haciendo. Cuéntale algunas historias divertidas sobre lo que estuviste haciendo. Deja que vea cuán feliz y poco afectada estás.

Después de un poco de conversación sin importancia, una vez que los dos tengan cierta afinidad, asegúrate de implicar (o declarar abiertamente) que sólo quieres ser su amiga.

Por supuesto, estarás sólo pretendiéndolo. Pero no quieres que él lo sepa.

Las razones por las que deseas que tu ex crea que sólo quieres ser su amiga tienen dos aspectos:

1. Para quitar la percepción que él tiene de su propio valor. Antes de comenzar este curso, tu ex se consideraba el tesoro que tú estabas persiguiendo. Esto es un levantamiento de ego tremendo para cualquier hombre. Pero ahora ya no tendrá eso.
2. Para que puedas reunirte con él otra vez. Si él cree que todo lo que quieres es ser amigos, hará un borrón y cuenta nueva emocional.

Si lo necesitas, hasta puedes hacer una vaga alusión a que “conociste a

alguien”, para quitar sus dudas y sacarle toda la presión. Esto, por supuesto, es completamente opcional.

Ahora es el momento de lograr que tu hombre acepte dar el primer paso de todos. Dile: “Hemos sido una gran parte de las vidas del otro. Pienso que sería tonto que nos cortemos uno al otro completamente”.

Debería estar de acuerdo contigo, pero si se queda en silencio, puedes decir: “¿No es así?”

En este punto, dirá: “sí”.

Si sale con algún tipo de objeción, o dice algo como: “No quiero una relación”, dile que estás de acuerdo con él y agrega: “Yo tampoco quiero una relación”. Asegúrate de que tu tono de voz coincida con lo que estás diciendo. Repite que deseas que sean amigos. En este punto, es prácticamente imposible que él diga que no.

Ahora, como ha tenido un trastorno completo en lo que pensaba que sabía sobre ti (ya que ahora no lo estás persiguiendo), es posible que él tire una frase sondeadora para tantear si todavía estás interesada en él.

Resiste la necesidad de darle un “¡SÍ!” entusiasmado como respuesta. Demasiado entusiasmo le devolverá todo el poder a tu ex, y le dará el impulso de ego renovado de saber que estás de nuevo en su bolsillo. La ruptura continuará.

No deseas decirle sí a su pregunta de sondeo. Es demasiado pronto. Todavía no has transmitido la atractiva Nueva tú, y no has tomado el control de la relación.

Dile, con un tono de voz relajado: “Pienso que es muy pronto para estar hablando de eso todavía”.

Ya sea que saque la sonda o no, una vez que esté de acuerdo en ser amigo tuyo, deberías recompensarlo diciendo: "Eso suena fantástico".

El punto básico de la llamada telefónica inicial es que tu ex vea lo bien que estás reaccionando a la ruptura. Quieres que él averigüe que estás relajada, optimista, y complacida con tu vida.

Ahora es el momento de terminar la llamada. **No** digas: "Llámame en cualquier momento", o cualquier variante de eso. Eso le diría que no tienes muchas otras opciones en tu vida. No es una buena idea mostrarte demasiado disponible. Quieres guiarlo.

Esto es lo que dirás: "Te llamaré cuando tenga la oportunidad, así podemos tomar un café o algo".

### **“¿Qué sucede si no contesta el teléfono?”**

La primera vez que no tengas respuesta, es mejor no dejar un correo de voz o mensaje en la contestadora. Pero si llamas otra vez y el tipo todavía no responde el teléfono, no tienes otra opción; te diré la mejor manera de hacerlo.

A lo largo de mi extensa experiencia saliendo con mujeres, he aprendido que la mejor manera de hacer que una persona renuente te llame es dejar un mensaje de correo despreocupado, con voz divertida. Esto demuestra una falta completa de desesperación o necesidad de tu parte.

Sólo sigue estas tres sencillas reglas de correo de voz:

1. Que sea corto. No más de 10 segundos.
2. Que sea travieso.
3. Despierta su curiosidad.

Ejemplo (usando juguetonamente una voz profunda, de padre): "[Nombre del tipo], soy tu padre. Estoy en la casa de [Tu nombre]. Por favor llámame al [Tu número de teléfono]".

O dile que se ganó la lotería. O lo que sea. Deja volar tu creatividad.

Si no te responde el llamado, inténtalo otra vez 3 ó 4 días más tarde. Nunca llames más de dos veces en una semana.

### ***La segunda llamada: verlo otra vez***

Tu próximo plan es llamarlo 3 ó 4 días después. Si él te llama antes de entonces, es una excelente oportunidad para demostrar la sorprendente vida nueva que llevas. Atiende la llamada, pero termínala rápido. Esto es lo que dirás:

“Mira, me alegra que hayas llamado, pero vino alguien y ahora justo estábamos en el medio de un DVD. Te llamo pronto”.

Analícemos lo que dijiste, y por qué es tan poderoso.

*“Mira, me alegra que hayas llamado, pero vino alguien y ahora justo estábamos en el medio de un DVD...”*

Eres una mujer ocupada con otras cosas sucediendo en tu vida. No estás necesitada, ni tampoco estás más bajo el hechizo de tu ex. Y más adelante, cuando él piense de nuevo en la palabra “alguien”, se preguntará si quisiste decir otro hombre.

*...Te llamo pronto”.*

Ahora él es el que está esperando tu llamado. ¡Se invirtieron los papeles!



Cuando llames a tu hombre por segunda vez, haz que se reúna contigo para un café, un trago o algo para comer rápido “por unos 20 minutos o algo así”. Menciona algún otro compromiso, como tener que levantarte temprano a la mañana siguiente. Agrega que le pagarás su trago. Prácticamente ningún hombre rechazará comida o bebidas gratis de una mujer.

La razón por la que lo estás invitando a algo informal, y no a una situación de “cita” típica, es que quieres que él aparezca. Verás, si tu ex sabe que es una cita, como sería si lo hubieses invitado a una cena, probablemente faltaría al compromiso.

El decirle que se van reunir sólo unos 20 minutos tranquilizará a la porción lógica de su mente. Pensará: “Seguro, ¿por qué no? Si ella está contenta con que seamos amigos solamente. Sólo van a ser 20 minutos. ¿Cómo puedo rechazar un trago gratis?”

A propósito, si por alguna extraña razón dice que “no”, entonces puedes usar una línea infalible en él que he usado en muchas mujeres: “Es sólo un almuerzo rápido. No voy a pedir tu mano en matrimonio”. Dilo con un tono de voz jocoso.

Esto lo hará reír y casi como un reflejo dirá: “sí”.

Debido a que tu objetivo es utilizar las debilidades arraigadas de tu ex para seducirlo irresistiblemente de vuelta hacia ti, no le permitas que te encuentre durante momentos “seguros” tales como antes del trabajo o clase. Quieres reunirte cuando tu agenda esté libre para la noche y ni él ni tú se tengan que levantar temprano a la mañana siguiente. Después de la cena, a eso de las 8 o algo así, es un momento perfecto para reunirse.

Ahora sabes cómo hacer que se reúna contigo otra vez, bajo tus términos, contigo en control.

## **“¿Qué sucede si estoy en una relación a larga distancia con mi hombre?”**

La larga distancia no tiene que hacer del proceso de reatracción una causa perdida. Al contrario. Primero que nada, tienes la ventaja de que es sencillo mantener a tu ex alejado de la comunicación mientras trabajas en las Claves para la nueva tú.

El tema es que, sin embargo, tendrás que encontrarte con tu ex en persona. Sugiero esperar para volver a atraerlo hasta que estés en su área geográfica o él en la tuya.

Debería aclarar algo acerca de las relaciones a distancia: Pueden ser duras (especialmente cuando son exclusivas), porque de manera innata, no satisfacen a ninguno de los dos.

Cuando vuelvas con tu ex, ya sea para permanecer en una relación a larga distancia es algo que tendrás que elaborar a medida que decidas lo que **tú** desees.

Mientras tanto, asegúrate especialmente de trabajar en la Clave para la nueva tú número 9: Hacer que otros hombres se interesen en ti. Una cantidad sorprendentemente grande de mujeres encuentran que cuando tienen otras opciones con los hombres igual de atractivas que su ex, ya no están más interesadas en su ex. Esto significa que ahora puedes tener un novio maravilloso completamente nuevo, pero esta vez uno que viva cerca tuyo.

## ***El encuentro con él otra vez***

Puedes estar emocionada acerca de ver a tu hombre otra vez, pero no deseas dejarle ver cómo te sientes. Eso comunicaría necesidad, que te

devolvería justo a donde empezaste. En vez de ello, quieres sentirte así:

- Calma, no nerviosa.
- Optimista, no deprimida.
- Agradable, no mezquina y desagradable.
- Con auto confianza, no insegura o pasiva-agresiva.

Ten la actitud de que simplemente te estás divirtiendo. Cualquier cosa que suceda está bien; dejarás que las fichas caigan donde caigan.

Inmediatamente antes de la cita, te recomiendo que comas un pedacito de chocolate amargo (por lo menos 70% de cacao), un elevador del humor demostrado. Esta es una táctica altamente efectiva.

Asegúrate de haberle dado a tu espacio vital una transformación, ya que lo vas a llevar a casa contigo. Convierte a tu casa o departamento en el hogar cómodo, acolchado y limpio que los hombres sueñan en obtener de una mujer. Consigue artículos atractivos como cortinas, lámparas y plantas. Pasa la aspiradora. Limpia el baño y habitación muy cuidadosamente. Asegúrate de que tu cama esté hecha, y llena de almohadas esponjosas, femeninas; tu ex reaccionará favorablemente al ver una cama como esa, y se sentirá atraído a ir hacia ella.

Cuando te reúnas con tu ex deberías estar vestida para matar. Ponte absolutamente tu mejor ropa, la que te consigue más cumplidos.

Tus objetivos cuando interactúes con tu ex de aquí en adelante son:

1. Brindarle un buen momento.
2. Que siempre quiera más.
3. Usar las estrategias de reatracción que descubrirás abajo.
4. Traerlo a casa contigo para que los dos puedan estar solos.

Cuando lo veas por primera vez, actúa de la misma forma que lo hiciste

cuando lo conociste la primera vez. Sonríele de la misma manera. Coquetea con él de la misma manera.

Cuéntale acerca de todas las cosas maravillosas que están sucediendo en tu vida. Luego saca algunos temas agradables del pasado. A medida que los dos hablen, evoca memorias dentro de él de las épocas dulces y felices que los dos hayan tenido juntos. Habla acerca de las cosas divertidas que compartieron. Haz que recuerde y ría contigo. Está científicamente demostrado que las experiencias de risa compartida son la mejor manera de unir a una pareja.

La clave es esta: **Cuanto más duro se aferre tu ex a los buenos recuerdos de ti, más probable será que quiera volver contigo.**

Quieres que tenga memoria selectiva. Nunca, bajo ninguna circunstancia, traigas a colación viejas peleas o cuestiones negativas. Tampoco discutas por qué rompieron los dos. Si él saca alguna de estas cosas negativas, simplemente di: “Tienes razón, pero el pasado es pasado. Estoy concentrada en nuestro futuro juntos”. Luego cambia el tema.

Transmite que solucionaste tus problemas y que no tienes ninguna necesidad. Quieres que no sólo retenga los buenos recuerdos, sino que también crea que el futuro será brillante, ya que tu vida ha cambiado completamente para mejor. Usa mucho la frase “posibilidad para el futuro”, sólo para dejarlo pensando. (Tienes que ser lo más sutil posible en este punto y sólo plantar semillas en su mente).

Quieres que tu hombre te vea como interesante, intrigante, divertida y cautivante. Los hombres responden muy bien a las discusiones de sentimientos, especialmente a los sentimientos conectados con experiencias pasadas. Debido a que los hombres no hablan de esta manera con mucha frecuencia, realmente se abrirá para que los dos puedan tener una conexión más profunda.

Sé una buena oyente y continúa hilos de conversación basados en lo que tu ex esté diciendo. Por ejemplo, si te dice que tuvo un día excelente porque tuvo un día libre en el trabajo, preguntale qué hizo en su día libre. Hazle preguntas como “¿Cómo estuvo?” para que se exprese emocionalmente.

He aquí otro consejo poderoso: El mencionar tus sentimientos o pensamientos antes de hacer preguntas provocará respuestas más completas. Por ejemplo, en vez de decir “¿Qué anduviste haciendo?”, di “Me estaba preguntando: ¿qué estuviste haciendo?”

Cambia de un tema a otro. No te quedes demasiado en ningún tema de conversación. De esta forma te aseguras de que tu ex sienta que puede hablar de cualquier cosa contigo. Esto también te permite volver a abrir viejos hilos de conversación más adelante.

Todo el tiempo, mantén el foco en emociones positivas. Si tu ex saca algo negativo, cambia el tema lo más rápido posible.

Una señal clara de que una conversación va bien es si te interrumpe mucho. No está siendo mal educado cuando te interrumpe; ¡simplemente hay algo que tiene tantas ganas de contarte que no puede esperar a que termines lo que estás diciendo! Esto es algo bueno.

Esta es una bomba nuclear: Regálale un CD o DVD que dispare recuerdos felices. Si los dos fueron juntos a un recital de Matchbox 20, por ejemplo, dale un CD de eso. Dile, “Ey, tengo una cosita para ti. ¿Recuerdas cuando fuimos a ese recital el año pasado? Vi este CD, pensé en ti, y te lo compré”.

Es importante decir que es “una cosita” porque, paradójicamente, hay estudios que demuestran que los obsequios en realidad crean un impacto más alto en el destinatario cuando minimizas el regalo.

Por último, si te pone a prueba repitiendo que su relación terminó, pretende

que estás completamente de acuerdo con él. Dile que no estás buscando ningún tipo de relación seria y que sólo quieres divertirte.

Durante todo el tiempo con él, intercala comentarios y observaciones espontáneos. Sé juguetona. Haz comentarios jocosos.

No hables acerca de nada intenso. Mantén todo liviano y casual. Habla sólo de temas con los que estés de acuerdo. No seas crítica. Deja que te imagine como su admiradora número 1.

Y luego trabaja en tu Estrategia de reatracción, a la que llegaremos ahora...

### ***Tu estrategia de reatracción***

Los hombres vienen con ciertas debilidades arraigadas. Cuando tú y tu ex salgan juntos en persona, tu estrategia será utilizar estas debilidades a tu favor.

### **Transmite tus rasgos femeninos atractivos**

Revisemos sólo algunas de las mejoras que estás haciendo:

- ✓ Desarrollaste tu confianza.
- ✓ Estás mejorando tu estilo e imagen.
- ✓ Mejoraste tu lenguaje corporal.
- ✓ Agrandaste tu círculo social y te volviste popular.
- ✓ Tienes otros hombres interesados en ti.
- ✓ Aprendiste qué hacer en una relación, y qué **no** hacer.
- ✓ Descubriste pasatiempos, intereses y pasiones a los que te estás dedicando.
- ✓ Estás mejorando tu vida en todas las formas: haciendo ejercicio, te va bien en el trabajo o estudio, y así sucesivamente.

✓ Rompiste el dominio que tenía tu ex sobre ti.

Ahora es el momento de aprender cómo transmitir rasgos femeninos atractivos para que sepas cómo atraer a tu ex de nuevo hacia tu órbita.

Básicamente, lo que los hombres buscan en una mujer proviene de la psicología evolutiva.

Estos rasgos disparan los instintos de un hombre para querer buscarte y unirse emocionalmente a ti. Estos instintos están arraigados dentro de los hombres; hasta los ganadores más grandes u “muñerriegos” que conozco saben que son vulnerables a ellos.

Cuando un hombre está buscando una novia o esposa en serio, está, en un nivel fundamental, buscando una mujer que sea una buena madre para sus hijos.

Cuando las mujeres buscan un hombre, con frecuencia son atraídas emocionalmente hacia el chico malo. La mayoría de las novelas románticas por ejemplo tienen el tema del “hombre salvaje domado por los encantos de una mujer”. Pero para los hombres, lo opuesto no es verdad. Desde la perspectiva de un tipo, la mujer salvaje es aquella con la que tienes sexo casual, mientras que la mujer agradable es con la que tienes una relación. Esto se debe a que la mujer agradable se quedará cerca para cuidar a tus hijos. La salvaje podría ser el tipo de mujer que abandonaría a su familia para tener una aventura, o peor, podría quedar embarazada de otro hombre y aún hacerte creer que los hijos son tuyos (ambas cosas desafortunadamente ocurren ocasionalmente).

Entonces, los dos rasgos que deberías transmitir son calidez y vulnerabilidad.

## **Calidez**

Las mujeres que consiguen la mejor reacción emocional de los hombres son aquellas que muestran la mayor calidez. Este es un rasgo que los hombres buscan subconscientemente. Esto es el mismo acto exacto que los hombres llaman “firme” cuando otros hombres lo hacen, pero que es “odioso” cuando lo hacen las mujeres. (Es interesante, los estudios han demostrado que los hombres ni siquiera se dan cuenta de que es el mismo comportamiento. Muchas de estas cosas ocurren en el nivel subconsciente).

Si bien la frialdad y egoísmo pueden ser considerados atractivos en un hombre a veces (como lo prueban todas las mujeres que salen con imbéciles y rechazan al “tipo lindo”), en una mujer esto es casi universalmente considerado no atractivo por los hombres que buscan una pareja romántica.

La calidez es simplemente preocuparse por los otros. Permítele ver que estás siendo linda con otras personas. Déjale ver que estás siendo feliz y disfrutas hablar con el personal de la cafetería, bar o café donde se reúnan. Haz que todos a tu alrededor se sientan mejor, no importa quiénes sean.

Muestra tu calidez preocupándote por su vida, y siendo afectuosa con él. Conéctate con él emocionalmente. Los hombres no pueden expresar sus emociones con sus amigos hombres, así que conviértete en la persona con la que puede hablar siendo una excelente oyente.

Si sabe que vas a ser su admiradora número 1 cuando sean pareja otra vez, esto crea una atracción poderosa.

## **Vulnerabilidad**

A pesar de que la “mujer fuerte” es valuada hoy en día (y esto está bien)



también es importante tener un lado vulnerable. Esto se debe a que un hombre tiene una necesidad imperiosa de ocuparse de y cuidar a su mujer. A un hombre le gusta sentir que una mujer necesita su ayuda y protección, que hay ciertas cosas que no puede hacer por sí misma.

Busca cosas que él pueda hacer mejor que tú (por ejemplo, arreglar tu computadora o tu auto, levantar algo pesado, ofrecer consejo sobre un tema que sea experto), y haz que te ayude. Aunque tengas que pretender, está bien. Asegúrate de felicitarlo después de que te ayude, y dile cuánto lo aprecias.

Pero usa esta táctica de la vulnerabilidad de manera intermitente y con moderación. Desde la perspectiva de la psicología evolutiva, a los hombres no les gusta ser cuidadores cotidianos; este es más un papel al que son atraídas las mujeres. En vez de ello, a los hombres les gusta ser una gran ayuda cuando esa ayuda es muy necesaria. Los hombres sueñan con ser el caballero en la armadura brillante que llega a rescatar a la doncella en peligro. Por esto es que cuando los dos están afuera y tú tiembles de frío, él te ofrecerá su chaqueta. (A propósito, ¡acepta este ofrecimiento!)

Recuerda tener un equilibrio adecuado entre la vulnerabilidad y la confianza. A las mujeres *demasiado* auto suficientes permanentemente les va bien en el mundo profesional, pero pueden ser percibidas como demasiado frías y distantes en el mundo del romance. Por otro lado, si tienes que ir demasiado lejos en la otra dirección, serás percibida como muy necesitada, lo que es igual de desagradable para un hombre. Tendrás los mejores resultados siendo una mujer con confianza con un lado vulnerable.

Una manera de mostrar tu vulnerabilidad es ser infantil y tonta a veces. Por ejemplo, cuando un camarero te entregue un sorbete, arranca la parte superior del envoltorio y sopla el resto del mismo hacia tu hombre. Cuéntale la broma tonta que escuchaste en el trabajo o facultad ese día. Cualquier cosa que puedas hacer para hacer reír a tu hombre evocará sus

sentimientos de ser tu “protector.”

Por último, asegúrate de decir cosas como “Me siento tan segura en este momento” más adelante, cuando tenga los brazos a tu alrededor durante la seducción (a la que llegaremos en breve). Mi novia me dijo eso cuando empezamos a salir, y me enamoré de ella inmediatamente.

### ***Su debilidad emocional abrumadora: La necesidad de sexo***

Esta es, lejos, la herramienta número 1 en tu caja de herramientas. Si tu hombre sabe que no tendrás relaciones con él hasta que los dos hayan vuelto como pareja, esto crea un impulso arrollador dentro de él para arreglar las cosas contigo.

Es simplemente imposible subestimar cuán fuerte es su impulso sexual. Por ejemplo, he recibido numerosos mensajes de correo electrónico de hombres que trabajan 60 horas por semana en trabajos que odian, simplemente porque piensan que hacerse ricos es la manera de atraer mujeres. Están equivocados, por supuesto; un tipo puede obtener un montón de mujeres sin tener dinero. Pero el punto es que estos tipos están literalmente trabajando hasta el agotamiento para conseguir sexo.

Los hombres trabajarán lo más duro que puedan y harán prácticamente cualquier cosa para conseguir sexo.

Entonces, haz que tu hombre trabaje para ti. El sexo es la recompensa máxima para tentarlo de vuelta hacia una relación. Te convertirás en su obsesión; pensará en ti constantemente. Los hombres le ponen un alto valor a las cosas por las que trabajan. Esta, entonces, es la regla a seguir:

**El sexo solamente debería ocurrir  
cuando estés segura de que no será un evento aislado.**

## ***La seducción***

El objetivo es la seducción sin sexo. Lleva a tu ex hasta el límite, pero no habrá sexo hasta que te dé un compromiso verbal de que hayan vuelto juntos.

Durante la noche, mientras estén saliendo en público, tócalo de manera juguetona. El proceso puede ser algo así:

1. Juega una guerra de pulgares con él.
2. Juega a piedra/papel/tijera con él.
3. Cuando te haga una broma, pégale de manera juguetona en el brazo.
4. Si usa reloj, pulsera o anillo, úsalo como una excusa para un roce ligero, natural. Toca su mano cuando hagas un comentario sobre su anillo. Toca su muñeca o antebrazo cuando comentes sobre su reloj o pulsera.
5. Toca su hombro o codo cuando te inclines para susurrarle algo en el oído.
6. Pon tu brazo alrededor de su espalda cuando los dos estén parados y caminando a algún lado, como cuando estás en bar y dejas los taburetes para caminar al sofá.

Siéntate muy cerca de él en todo momento (no más lejos de 18 pulgadas (50 cm)), o a menos de un brazo de distancia. Los investigadores en comunicación llaman a esto "espacio personal íntimo"; permanece dentro de él lo más que puedas.

Una vez que los dos estén sentados juntos, si parece que él te va a tomar

la mano, háganlo. Pero no avances más mientras estén en público. No quieres seducir a tu ex hasta que los dos estén solos, en tu casa.

### **Atrayéndolo hacia tus garras**

Ahora han pasado dos o tres horas desde que tú y tu ex están juntos en tu cita. Está cómodo con tus roces ligeros, sencillos. Los dos están en afinidad para la conversación. Él se está divirtiendo. Tú te estás divirtiendo.

Es momento de bajar la energía de la interacción y cambiar al modo de seducción. La progresión funciona así:

1. Te sientes calma y sexualmente excitada (a pesar de que nunca verbalizas nada sobre sexo para evitar disparar las alarmas en la mente de tu ex).
2. Tu ex también se siente tranquilo y excitado sexualmente (coincidirá con tu estado emocional a medida que progrese la noche).
3. Inventa una excusa “inocente” para que ambos estén solos en tu casa.
4. En tu casa, permite que la interacción se caliente gradualmente, avanzando dos pasos y retrocediendo uno, hasta que los dos estén al borde de tener sexo.
5. Lo haces poner en palabras su nuevo compromiso ante ti antes de que pueda pasar algo.
6. Misión cumplida.

Es importante tener una excusa “inocente” para que tu ex vaya a tu casa para que esté solo contigo. Cuando hayas transmitido los rasgos femeninos irresistiblemente atractivos de calidez y vulnerabilidad, permitirás que la

Nueva tú brille, y si sientes que es el momento correcto, menciona casualmente ir a tu casa por alguna razón inocente. Por ejemplo, si hiciste algún viaje lindo en las últimas tres semanas, haz que vaya a tu casa para ver ese álbum maravilloso que hiciste del viaje.

Igual que como hiciste cuando arreglaste la cita, inventa una restricción de tiempo. Dile “es sólo por un ratito”. Esta vez no es para evitar asustarlo; es para ponerte como un desafío. Te garantizo que el sexo estará en su mente. Estará esperando conseguir algo sin compromiso. (La debilidad de los hombres, que usarás para realizar tu conquista, es una necesidad casi irresistible de acostarse cuando piensan que pueden hacerlo sin compromisos).

Puedes elevar su deseo en tu casa creando una atmósfera relajada. La relajación permite que la excitación sexual alcance niveles más altos. Una vez que los dos estén solos, concéntrate en hacer que él se ponga cómodo en el sofá. Desde ese punto, puedes ir rápido o lento dependiendo de él.

Tu hombre debería tomar el mando en algún punto, pero hasta ese momento, sigue engatusándolo. Mantén cualquier resistencia suavizada siendo “inocente”. Por ejemplo, en vez de decir explícitamente: “¿Quieres sentarte en la cama?”, deberías sólo sentarte en la cama, abrir el libro y decir: “Ey, no creerás las fotos que hay en este álbum”. Vendrá a sentarse a tu lado en la cama para ver las fotos.

Si sigue oponiendo resistencia, no le des una posibilidad de sentarse tranquilo y pensar, porque entonces tendrá dudas como: “Es demasiado pronto. Se supone que rompimos”. Quieres mantener su deseo sexual **ocupado**, y la parte lógica de su mente **aplacada**. Quieres que piense con la “cabeza pequeña” en vez de con la “cabeza grande”.

Recuerda un par de cosas si sigue oponiendo resistencia:

1. **Leeeentooooo**. Ir tan lento es bastante más **aburrido** para ti.

Podrías tener a tu ex a solas contigo en tu casa a las 10 en punto de la noche, y no tenerlo avanzando lentamente hacia tus pantimedias hasta las 3 de la mañana.

2. **Dos pasos adelante, un paso atrás.** No quieres progresar en línea recta hacia el sexo. Siempre retrocede a una fase anterior. Por ejemplo, una vez que estés en el punto donde puedas empezar a tocarlo íntimamente, ¡no te entretengas! Retira tu mano, vuelve apenas a pasar tus dedos por su pelo y besarlo. Sólo mucho más tarde volverá tu mano allá abajo. Esta vez deja que se entretenga más tiempo. Luego vuelve a una fase anterior. Etcétera.

Lo mejor que puedes hacer cuando tu hombre **dice** que no puede tener sexo, es estar de acuerdo con él. Hasta puedes hacerlo en broma, como, "Eh, tranquilo, Grandote. ¿Quién dijo algo acerca de eso?!" Luego sigue, siempre dando dos pasos adelante, un paso atrás.

¿Cuán lejos deberías llegar? Puedes llevarlo al límite. Realízale sexo oral, pero no hasta el punto del orgasmo. No tendrá orgasmo hasta que se vuelva a comprometer contigo verbalmente.

Finalmente, sus hormonas estarán bramando en un tono tan elevado que estará muriéndose por estar dentro tuyo (o, si tomas la ruta del sexo oral, estará muriendo por que acabes). En este punto, obtén el compromiso verbal de su parte.

(A propósito, si conoció a una chica de rebote o está saliendo con alguien más, este también es el momento de obtener un compromiso verbal de que sólo va a estar contigo de ahora en adelante).

Esto puede hacerse de forma manipuladora, o de forma no manipuladora:

1. La forma manipuladora sería decir algo como: "¿Esto significa que volvimos a estar juntos?" (Dirá que sí).

2. La forma no manipuladora sería decir: “Lo siento, ya no tengo sexo afuera de relaciones exclusivas”. (Protestará diciendo que estás en una relación con él).

Usa cualquiera de los métodos al que responda. De cualquier manera, es Misión cumplida. Es tuyo nuevamente. ¡Felicitaciones!

### ***Tu futuro asombroso con tu hombre***

Felicitaciones por recuperar a tu hombre.

Tienes el compromiso renovado de tu hombre. Aprendiste cómo mantenerlo contigo para siempre. Aprendiste cómo hacerlo feliz, y te está tratando mucho mejor ahora. A través de la práctica continua de las Claves para la nueva tú, estás floreciendo en la mejor persona que puedes ser.

Los dos son extremadamente felices juntos en todas las formas que te puedas imaginar.

Gracias por comprar esta guía, y diviértete en tu nueva vida mejorada.

Saludos,



John Alexander